

## **Henkilöstöruokailun ravitsemukselliset ja laadulliset ominaisuudet: hotellin vastaanottovirkailijoiden näkemyksiä**

Kirsi Tenhunen

Opinnäytetyö

Hotelli- ja ravintola-alan liikkeen-  
johdon koulutusohjelma

2011



Hotelli- ja ravintola-alan liikkeenjohdon koulutusohjelma

<b>Tekijä</b> Kirsi Tenhunen	<b>Ryhmätunnus tai aloitusvuosi</b> 2007
<b>Opinnäytetyön nimi</b> Henkilöstöruokailun ravitsemukselliset ja laadulliset ominaisuudet: hotellin vastaanottovirkailijoiden näkemyksiä	<b>Sivu- ja liitesivumäärä</b> 53 + 8
<b>Opettajat tai ohjaajat</b> Johanna Rajakangas-Tolsa	
<p>Hotellin vastaanoton työ on vuorotyötä, jolla on todettu olevan vaikutuksia terveyteen. Vuorotyöllä on yhteyksiä muun muassa sydän- ja verisuonitauteihin, diabetekseen ja tiettyihin syöpätyyppeihin. Vuorotyöntekijät kärsivät usein myös vatsavaivoista sekä unettomuudesta.</p> <p>Terveellisellä ruokavaliolla voidaan vähentää riskiä sairastua tiettyihin sairauksiin. Koska vuorotyötä tekevillä riski sairastua on suurentunut, on terveellisen ruokavalion noudattaminen tärkeää. Työaikaisen ruokailun tulisi kattaa noin kolmasosa päivän energiatarpeesta. Siksi on syytä kiinnittää huomiota siihen, mitä työaikana syödään.</p> <p>Tässä opinnäytetyössä tutkittiin henkilöstöruokailun ravitsemuksellisia ja laadullisia ominaisuuksia kahdessa Helsingissä sijaitsevassa hotellissa, ja selvitettiin hotellin vastaanottovirkailijoiden näkemyksiä henkilöstöruokailun ominaisuuksista. Tutkimus oli tyyppiltään kvantitatiivinen. Menetelmänä käytettiin kyselyä, joka toteutettiin kahden hotellin vastaanottovirkailijoille syksyllä 2011. Lisäksi haastateltiin hotellien keittiöpäälliköitä ja tehtiin havainnointia tukemaan saatuja vastauksia.</p> <p>Suuremmasta hotellista vastaajia oli 12, ja pienemmästä seitsemän. Suuremman hotellin ruokailu oli arkisin runsas buffet-tyyppinen lounas ja iltaisin sekä viikonloppuisin jääkaappiin valmistettava ruoka. Pienemmässä hotellissa työntekijät tilaavat ravintolan listalta annoksia arkisin, ja viikonloppuisin henkilökunnan ruoka tehdään valmiiksi kylmiöön.</p> <p>Kyselyn tuloksista ja haastatteluista selvisi, että hotellien vastaanottovirkailijat olivat tyytymättömiä erityisesti iltaisin, öisin ja viikonloppuisin tarjolla olevaan ruokaan. Ruoka ei ollut tasalaatuista eri vuoroissa ja eri viikonpäivinä, koska ruuan tarjoilu- ja valmistustavat vaihtelivat molemmissa hotelleissa. Suuremman hotellin vastaajien mielestä ravitsemuksellinen laatu ei kohdannut vastaajien toiveita öisin, koska ruoka oli liian raskasta. Pienemmän hotellin ruoka oli joidenkin vastaajien mielestä liian raskasta ravintolaruokaa jokapäiväiseen ruokailuun.</p>	
<b>Asiasanat</b> työpaikkaruokailu, vuorotyö, majoitusala, ravitsemus	

Degree programme in Hotel and Restaurant management

<b>Author</b> Kirsi Tenhunen	<b>Group or year of entry</b> 2007
<b>The title of thesis</b> Nutritional and quality-based features of work-time meals: hotel receptionists' opinions	<b>Number of pages and appendices</b> 53 + 8
<b>Supervisor</b> Johanna Rajakangas-Tolsa	
<p>Work in a hotel reception is based mostly around shift-work. Studies have shown that shift-work has been related to higher risks of cardiovascular diseases, diabetes and certain types of cancer. Shift workers often suffer from stomach discomfort and insomnia.</p> <p>With a healthy diet it is possible to decrease the risk of getting food-related diseases. Because shift workers have an increased risk of some diseases, it is important to follow a healthy diet. Work-time meals should cover about one third of daily food consumption. This is why one should pay attention to the nutritional quality of the work-time food consumed as work-time plays an essential part in one's life.</p> <p>This thesis is a quantitative study of the nutritional and quality-based features of work-site food at two different sized hotels in Helsinki. The aim was to survey hotel receptionists' opinions about the subject. The research for this study was made in the autumn of 2011 with a questionnaire to the receptionists at the two hotels, and in addition interviews were held with the hotels' chefs, and observation was made in the hotels' work-site canteens.</p> <p>The questionnaire resulted in seven answers from the smaller hotel, and twelve answers from the bigger one. At the bigger hotel the staff-food is served as a buffet lunch, and in the evening, night and on weekends food is made ready for the staff and stored in a fridge. In the smaller hotel the staff can order food from the restaurant's menu during weekdays, and on weekends food is made ready and stored in a fridge.</p> <p>The receptionists were not pleased with the food served in the evenings, nights and weekends. The results of the questionnaire showed that the quality of the food served was not at the same level during different shifts and on different days. This had to do with the fact that the way food was made and served varied at both hotels depending on the day and the time. Some answers pointed that the nutritional quality of the food was not sufficient. At the bigger hotel the food served was felt too heavy to be eaten at night time, and at the smaller hotel too heavy to be eaten daily.</p>	
<b>Key words</b> public catering, shift-work, hotel industry, nutrition	

# Sisällys

1	Johdanto .....	1
2	Työpaikkaruokailun asema Suomessa .....	4
2.1	Joukkoruokailun historiaa .....	4
2.2	Kannattavaa liiketoimintaa .....	5
2.3	Työpaikkaruokailun valintaan vaikuttavat tekijät .....	6
3	Suomalaisten työikäisten ravinnonsaanti ja ravinnon vaikutus terveyteen .....	8
3.1	Työikäisten ravitsemustottumukset .....	8
3.2	Epäterveellisen ravinnon riskit .....	10
4	Ravitsemussuositukset ja joukkoruokailun kriteerit ohjeena työpaikkaruokailulle....	14
4.1	Ravitsemuksellisen laadun parantaminen .....	14
4.2	Monipuolista ruokaa työpäivän aikana .....	16
4.3	Vuorotyön haasteet majoituslalla .....	19
5	Tutkimus .....	22
5.1	Tutkimuskohteen esittely .....	22
5.2	Menetelmän esittely ja valinnan perusteet.....	23
5.3	Toteutus.....	24
6	Haastattelun ja havainnoinnin tulokset .....	26
7	Kyselyn tulokset .....	30
7.1	Taustatiedot.....	30
7.2	Työpaikalla tarjottavan ruuan käyttöä koskevat kysymykset .....	31
7.3	Ruokailutottumuksiin liittyvät kysymykset.....	34
7.4	Työpaikalla tarjottavan ruuan ominaisuuksiin liittyvät kysymykset .....	35
8	Pohdinta .....	42
9	Yhteenveto .....	48
	Lähteet .....	49
	Liitteet.....	53
	Liite 1. Hotelli X:n ja Hotelli Y:n vastaukset vastaajamäärittäin työpaikalla tarjotta- vaan ruokaan liittyviin väittämiin .....	53
	Liite 2. Kyselylomakkeen saatekirje .....	54
	Liite 3. Kyselylomake.....	55

# 1 Johdanto

Vuorotyötä päätyössään teki 487 600 henkilöä Suomessa, eli 23 % palkansaajista vuonna 2010. Työllisiä palkansaajia vuonna 2011 oli keskimäärin 2 120 000 henkeä. (Suomen virallinen tilasto 2011, 5, 13.) Koska useat tutkimukset osoittavat, ettei vuorotyö ole ihmiselle kaikkein suotuisin työn tekemisen muoto terveyden kannalta, korostuu elämäntapojen merkitys. Suomalaisten ravitsemussuositusten mukaan suomalaiset liikkuvat liian vähän, syövät liikaa tyydyttyntä rasvaa ja sokeria ja juovat liikaa alkoholia (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005, 8-9). Samat epäkohdat ravitsemuksessa lienevät niin päivätyötä kuin vuorotyötäkin tekevien keskuudessa yleisiä. Koska vuorotyötä tekevien keskuudessa henkilöstöruokalan käyttö on harvinaisempaa kuin säännöllistä päivätyötä tekevillä (Raulio ym. 2004, 36), on työpaikalla tarjottavassa ruuassa erityisesti huomioitava henkilöstöruoan maukkaus ja muut laadulliset tekijät. Houkuttelemalla vuorotyöntekijät syömään henkilöstöruokalassa voidaan ohjata heidän ruokailutottumuksiaan terveellisempään suuntaan.

Ihmiset ovat yhä kiinnostuneempia ravitsemusasioista, ja uuden tutkimustiedon myötä vanhoja suosituksia ja uskomuksia terveellisestä ruokavaliosta kyseenalaistetaan. Työpaikkaruokailua on tutkittu paljon, mutta tuoreita tutkimuksia on melko vähän. Hotellialan työpaikkaruokailusta ja sen toteutumisesta ei ole ajankohtaista kattavaa tietoa tai tutkimusta. Henkilökohtaisesti aihe kiinnostaa minua ravitsemuksen ja terveyden näkökulmasta.

Tutkimuksen kohteissa henkilökunnalle tarjottava ruoka ei ole pääasiallinen osa liiketoimintaa. Matkailu- ja ravintola-alan työehtosopimuksessa on määrätty, että aterian on oltava hyvin valmistettu, vaihteleva ja ravitseva (MaRa 2010, 81). Koska muita vaatimuksia ruoalle ei lain mukaan ole, ei sen terveellisyyttä välttämättä pidetä tärkeänä ominaisuutena. Uskon kuitenkin, että terveelliset elämäntavat kiinnostavat alan ihmisiä siinä missä muillakin aloilla työskenteleviä, ja halusin siksi kartoittaa mielipiteitä ja kokemuksia työpaikalla tarjottavasta ruoasta.

Hotellin vastaanoton henkilökunta työskentelee usein kolmessa eri vuorossa. Vuorotyön haitoista on tehty monenlaisia tutkimuksia. On muun muassa tutkittu vuorotyön

yhteyttä erilaisiin sairauksiin kuten diabetekseen, syöpään sekä sydän- ja verisuonisairauksiin (Aro, Mutanen & Uusitupa 2005, 16-18, 19-20; Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005, 13, 18). Yhteyksiä on löydetty ja vuorotyön onkin todettu olevan riskitekijä joihinkin sairauksiin. Vuorotyötä tekevillä todetaan myös muita useammin vatsavaivoja ja unettomuutta (Hublin & Härmä 2010; 128, Hublin, 2009, 24). Riskitekijät huomioon ottaen olisi mielestäni erityisen tärkeää, että vuorotyössä syödään terveellisesti, ja että terveelliseen ruokavalioon tarjotaan mahdollisuus. Toki vuorotyön ja hotellityön luonne tuo haasteita terveelliseen ruokailurytmiin. Useissa paikoissa vuorossa työskennellään yksin, eikä ruokailuun välttämättä ole mahdollisuutta toivottuna ajankohtana.

Hotelliala kiinnostaa henkilökohtaisen työkokemusten takia, mutta koska tähän tutkimukseen ei ollut mahdollista ottaa mukaan koko Suomen hotelleja, valittiin kaksi Helsingissä sijaitsevaa, Suomen mittakaavassa melko suurta hotellia. Tutkimuksen toimeksiantajana on Sokotel Oy. Tutkimuksessa halutaan kartoittaa työpaikalla tarjottavan ruuan ravitsemuksellisia ja laadullisia ominaisuuksia. Tutkimuskysymyksillä haluttiin selvittää, millaiset mahdollisuudet vastaanottovirkailijoilla on henkilöstöruokailuun eri työvuoroissa, miten hyvät ravitsemukselliset ja laadulliset ominaisuudet henkilöstöruualla on eri vuorokaudenaikoina, miten ravitsemussuositukset on huomioitu henkilöstöruuassa, ja mitä syitä henkilöstöruuan syömättä jättämiseen on eri työvuoroissa.

Tutkimusmenetelminä käytetään kyselyä, haastattelua sekä havainnointia. Kysely toteutetaan tutkimukseen kuuluvien kahden hotellin vastaanoton työntekijöille kartoittamaan heidän mielipiteitään ja kokemuksiaan työpaikalla tarjottavasta ruuasta. Hotelleja kutsutaan tässä tutkimuksessa nimillä Hotelli X ja Hotelli Y, joista Hotelli X on suurempi ja Hotelli Y pienempi. Haastatteluja tehdään molemmissa hotelleissa yhdelle keittiöpäällikölle, ja lisäksi hotellien ruokailutiloissa suoritetaan havainnointia. Haastatteluilla ja havainnoinnilla pyritään saamaan lisätietoa ruokailun järjestämisestä, laadusta ja taustatekijöistä.

Työssä tutustutaan joukkoruokailun historiaan ja työpaikkaruokailuun asemaan Suomessa ja esitellään työpaikkaruokailusta aiemmin tehtyjä tutkimuksia. Työssä tarkastellaan myös työikäisten ravitsemustottumuksia ja ravitsemukseen liittyviä sairauksia. Tutkimuksen pohjana ovat Sosiaali- ja terveysministeriön (2010) laatimat kriteerit joukko-

ruokailulle sekä suomalaiset ravitsemussuositukset (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005). Henkilöstöruokailu ja työpaikkaruokailu ovat tässä työssä synonyymejä.

## 2 Työpaikkaruokailun asema Suomessa

Joukkoruokailulla tarkoitetaan tässä työssä Sosiaali- ja terveysministeriön (2010, 14, 18) laatiman määritelmän mukaan kodin ulkopuolella tapahtuvaa ruokailua, jonka järjestäjinä toimivat joko julkinen sektori ja yksityiset ruokapalveluyritykset. Päiväkodit, koulut, työpaikat, varuskunnat, sairaalat sekä muut ruokaa tarjoavat laitokset kuuluvat joukkoruokailuun. Näin ollen joukkoruokailusta ja työpaikkaruokailusta puhutaan tässä työssä rinnakkain.

### 2.1 Joukkoruokailun historiaa

Joukkoruokailulla on pitkät perinteet Suomessa. Kouluruokailu alkoi vuonna 1948 lain maksuttomasta kouluruuasta voimaan astumisesta ja kehittyi vuoteen 1977 mennessä jokapäiväiseksi ja kaikille peruskoululaisille tarjottavaksi ilmaiseksi ateriksi. Työterveyslaitos antoi vuonna 1971 suosituksen toimipaikkaruokailusta, jossa todetaan muun muassa hyvin suunnitellun työpaikkaruokailun kansanterveydellinen merkitys ja merkitys työntekijöiden ravitsemuskasvatuksessa. Tätä suositusta voidaankin pitää suomalaisen modernin työpaikkaruokailun lähtökohtana. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2010, 20.) Työpaikkaruokailulla on tärkeä merkitys suomalaisille, sillä työpaikalla nautittu lounas on monelle päivän ainoa lämmin ateria (Raulio ym. 2004, 7).

1990-luvun alun lamalla oli kuitenkin vaikutuksensa myös työpaikkaruokailuun. Vuonna 1993 ateriaetu poistettiin yksityisen sektorin työmarkkinaneuvotteluissa. Monilla erityisesti palvelusektorilla työskentelevillä ruoka oli kuulunut palkkaan, mutta uudistuksen myötä ateriaedun arvo lisättiin palkkaan. Moni siirtyi tällöin eväsruokailuun huonon taloustilanteen takia. Vuonna 1995 astui voimaan lounasruoan arvonlisävero, mikä taas nosti työpaikkaruoan hintaa. (Pakkala 2004, 54.)

Joukkoruokailua tuetaan edelleen verovaroin tai kustantamalla se julkisin varoin. Joukkoruokailun avulla on mahdollisuus vaikuttaa väestön terveyteen, ja siksi onkin tärkeää taata sen säilyminen järjestämällä riittävät määrärahat. Vuoden 2010 heinäkuuhun saakka ravintolapalveluiden verokanta oli 22, johon sisältyi myös henkilöstöruokailu. Elin-  
tarvikkeiden veroprosentti laski 17:sta 12:een vuoden 2009 lokakuussa. Kuitenkin hei-



näkuussa 2010 sekä elintarvikkeiden että ravintolapalveluiden verokanta muutettiin 13 %:iin. Ilman tätä muutosta olisi eväsruekailu saattanut nostaa suosiotaan sen ollessa verotuksen kannalta edullisempi vaihtoehto. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2010, 29.) Tuloverotuksella tuetaan työnantajan tukemaa ruokailua. Hotelli- ja ravintolan henkilökunnan ruokailun ravintoetu vuonna 2011 on 4,59 € ateriala kohden (Verohallinto 2010).

## **2.2 Kannattavaa liiketoimintaa**

Kansanterveyslaitoksen mukaan henkilöstöravintoloiden määrä on vaihdellut Suomessa 1990-2000-luvuilla 1600 ja 1700 välillä. Henkilöstöravintoloiden määrä on laskenut ajan saatossa, mutta niissä valmistettujen aterioiden määrä on ollut hitaammassa laskussa. (Raulio ym. 2004, 14.) Vuonna 2003 henkilöstöravintoloita oli Suomessa 1640 (Pakkala 2004, 54). Tuolloin 24 % kodin ulkopuolella tapahtuvista aterioista nautittiin henkilöstöravintoloissa, jotka ruokaravintoloiden ohella olivat suosituimpia paikkoja kodin ulkopuoliseen ruokailuun. Useimmiten kodin ulkopuolella nautittu ateria oli lounas. (Raulio ym. 2004, 14.) Kotona syötyjen lounaiden määrä on vähentynyt vuodesta 1979 vuoteen 2001 (Raulio ym. 2004, 63).

Työpaikkaruokailu on muuttunut entistä kannattavammaksi liiketoimintamuodoksi. Yhä useampi yritys ulkoistaa henkilöstöruokailun järjestämisen, ja työpaikkaruokaa myyviä ketjuja onkin jo useita. Työpaikkaruokailun ulkoistaminen saattaa aiheuttaa sekä positiivisia että negatiivisia vaikutuksia ruuan laatuun. Jos yritys ostaa palvelun edullisinta hintaa tarjoavalta yritykseltä, saattaa se näkyä esimerkiksi raaka-aineiden laadun heikentoutena tai monipuolisuuden vähenemisenä. Oikeilla valinnoilla yritys voi kuitenkin tarjota työntekijöilleen laadukasta ja monipuolista ruokaa. (Pakkala 2004, 56.) Koska joukkoruokailu on kattava järjestelmä Suomessa, on sen kautta mahdollisuus edistää kansan terveellisempiä ruokatottumuksia ja vaikuttaa ihmisten terveydentilaan (Sosiaali- ja terveysministeriö 2010, 37)

## 2.3 Työpaikkaruokailun valintaan vaikuttavat tekijät

Valtakunnallisen Työaikainen ruokailu Suomessa -tutkimuksen (Raulio ym. 2004, 14-15) mukaan useimmin henkilöstöravintoloissa syövät nuoret, naimattomat, pääkaupunkiseudulla asuvat, hyvin koulutetut, paremmin toimeentulevat ja vakituksessa työssä olevat henkilöt. Miesten ja naisten välillä ei ole suurta eroa henkilöstöravintoloiden käytössä. Finravinto-tutkimuksen mukaan ei henkilöstöravintolan käytössä ollut myöskään suurta eroa miesten ja naisten välillä. Miehet kuitenkin söivät lounaan yhtä usein kotona, henkilöstöruokalassa kuin eväinäkin, kun taas naiset söivät lounaan useimmiten eväinä. (Paturi ym. 2008, 25-30). Lähemmin tarkasteltuna nuoressa (15-24-vuotiaat) ja vanhemmassa (45-64-vuotiaat) ikäluokassa naimisissa tai avoliitossa olevat syövät muita harvemmin henkilöstöruokalassa. 25-44-vuotiailla asia oli päinvastoin. 25-64-vuotiaat korkeasti koulutetut syövät useammin henkilöstöravintoloissa kuin matalammin koulutetut. Saman ikäryhmän pääkaupunkiseudulla asuvat käyttävät henkilöstöravintolaa enemmän kuin muualla asuvat. Syynä tähän saattaa olla se, että pääkaupunkiseudulla työskentelee enemmän korkeasti koulutettuja, ja suuria yrityksiä on pääkaupunkiseudulla enemmän kuin muualla Suomessa. Tiede-, taide-, terveys-, hallinto- ja toimistotyötä tekevät syövät henkilöstöravintolassa usein, kun taas kuljetus- ja teollisuus- sekä kauppa- ja palvelualoilla henkilöstöravintolan käyttö on harvinaisempaa. Tätä voidaan selittää sillä, että useimmissa toimistoissa on henkilöstöruokala, kun taas esimerkiksi kuljetusalalla henkilöstöruokalan käyttö on työn luonteen takia hankalaa. (Raulio ym. 2004, 14-15, 32-40.)

Miehillä työsuhteen vakituisuus vaikuttaa henkilöstöruokalan käyttöön; vakituksessa työsuhteessa olevat miehet syövät useammin henkilöstöravintolassa kuin määräaikaisessa työsuhteessa olevat. Vuorotyötä tekevät syövät harvemmin henkilöstöravintolassa kuin säännöllistä päivätyötä tekevät. Esimiesasemassa olevat syövät ei-esimiesasemassa olevia harvemmin eväitä työpaikalla. Suuremmilla, yli sadan hengen työpaikoilla käytetään henkilöstöravintolaa enemmän kuin pienissä yrityksissä. Usein suurissa yrityksissä onkin oma henkilöstöravintola. Fyysisesti raskasta työtä tekevät miehet syövät useammin eväitä kuin kevyttä työtä tekevät miehet. Naisilla eväiden syönti on yleisintä kaikissa ryhmissä. Henkisesti vaativaa työtä tekevät puolestaan syövät useammin henkilöstöravintolassa. Tämä seikka on yhteydessä mahdollisesti koulutuksen tasoon – korkeam-

min koulutetut tekevät usein henkisesti raskaaksi koettua toimistotyötä, ja toimistotyöntekijöillä on usein hyvät mahdollisuudet henkilöstöravintolan käyttöön. (Raulio ym. 2004, 30-44.) Samansuuntaisia tuloksia saatiin tutkimuksesta, jossa selvitettiin nuorten aikuisten työaikaista ruokailua. Hyvin koulutetut, hyvätuloiset ja vakituisessa työssuh- teessa olevat söivät lounasta useimmiten työpaikkaruokalassa. (Laitinen 2000, 49.)

Henkilöstöravintolan käyttöön vaikuttavat hinta, ruuan maukkaus ja laatu sekä ruuan terveellisyys. Hinta on tärkeä tekijä erityisesti vähätuloisilla henkilöillä. Jos henkilöstöravintola sijaitsee kaukana, koetaan sen käyttö vaikeammaksi. Samoin työn kiireellisyys, halukkuus hoitaa omia asioita tauon aikana tai työn luonne esimerkiksi yövuorossa vähentävät henkilöstöravintolan käyttöä. Henkilöt, jotka viihtyvät työssään, käyttävät puolestaan enemmän henkilöstöravintolaa. (Raulio 2004, 17.)

Henkilöstöravintoloita käyttävät syövät muita useammin vihanneksia ja kalaa. Hedelmiä ja marjoja taas käyttävät erityisesti eväitä syövät naiset. Eväistä saadaan vähiten energiaa. Naiset saavat henkilöstöravintolassa tai muualla ravintolassa nautitusta lounaasta yhtä paljon energiaa, kun taas miehet saavat muualla nautitusta lounaasta enemmän energiaa kuin henkilöstöravintolassa nautitusta. (Raulio ym. 2004, 47.) Tästä voisi päätellä, että henkilöstöravintolassa ruokailevat syövät työaikana terveellisemmin kuin eväitä syövät. Kuitenkaan se ei kerro henkilöiden työajan ulkopuolella tapahtuvan ruokailun terveellisyydestä. Hedelmät ja marjat toki ovat terveellisiä valintoja eväiruokailuun, mutta vähän energiaa sisältävä lounas ei välttämättä ole hyvä vaihtoehto, sillä nälän kasvaminen saattaa johtaa syömään suuria ja mahdollisesti epäterveellisiä annoksia myöhemmin. Nuorten aikuisten työaikainen ruokailu -tutkimuksessa selvisi, että työpaikkaruokalassa lounaan nauttineet noudattivat useammin suositusten mukaista ruokavaliota kuin työpaikalla eväitä syöneet (Laitinen 2000, 49). Finravinto-tutkimuksen mukaan lounaan työpäivän aikana jätti syömättä naisista 18 % ja miehistä 24 %. Työpäivän lounaan osuus päivän kokonaisenergiansaannista oli miehillä 30 % ja naisilla 33 %, mikä vastaa suositeltua osuutta. (Paturi ym. 2008, 25-30.)

### 3 Suomalalaisten työikäisten ravinnonsaanti ja ravinnon vaikutus terveyteen

Työikäiseen väestöön kuuluvat 15–64-vuotiaat työlliset, työttömät ja työelämän ulkopuolella olevat. Työikäisiin kuuluu hyvin monenlaisissa elämäntilanteissa olevia henkilöitä, ja heidän ruokailutottumuksensa ja ravinnontarpeensa ovatkin yksilöllisiä. Nuorilla aikuisilla muutokset elämässä vaikuttavat helposti myös ruokatottumuksiin, kun taas keski-ikäisillä ruokatottumukset voivat olla hyvinkin vakiintuneita. Ravitsemukseen liittyvät sairaudet ilmenevät useimmiten keski-ikässä, jolloin ruokatottumusten muuttaminen voi olla haasteellista. Siksi olisikin ihanteellista, jos terveelliset ruokailutottumukset omaksuttaisiin jo nuorena. Tässä työterveydenhuollolla ja ravitsemuskasvatuksella on mahdollisuus vaikuttaa ennaltaehkäisevästi tai jo mahdollisten oireiden ilmettyä. (Puumalainen 2003, 170-193.) Yksi terveyden mittari on painoindeksi, jonka avulla voidaan arvioida lihavuutta. Se lasketaan jakamalla paino (kg) pituuden (m) neliöllä, eli  $\text{painoindeksi} = \text{Paino kg} / \text{Pituus m}^2$ . (Parkkinen & Serti 2006, 55-56.) Henkilöiden, joiden painoindeksi on 18,5-25 kg/m<sup>2</sup>, katsotaan olevan normaalipainoisia (Peltosaari, Raukola & Partanen 2002, 108).

#### 3.1 Työikäisten ravitsemustottumukset

Työ ja terveys -haastattelututkimuksen (2009) mukaan suurin osa (2/3) työssä olevista tuntee terveydentilansa hyväksi verrattuna ikätovereihinsa. Joka seitsemännellä on jokin pitkäaikaissairaus, joista yleisimpiä olivat tuki- ja liikuntaelinsairaudet. Kuitenkin työkyky arvioitiin pääosin hyväksi. Puolet työssäkäyvistä harrastaa liikuntaa vähintään kolmesti viikossa, ja neljännes työssäkäyvistä tupakoi. (Työterveyslaitos 2009, 18-19.)

Valtion ravitsemusneuvottelukunnan (2005, 9) mukaan suomalaisten ravitsemustilanne on parantunut viime vuosina, mutta vielä on parantamisen varaa. Suurimmat ongelmat ovat energiansaannin suhteuttamisessa kulutukseen, liiallinen tyydyttyneen rasvan ja sokerin saanti, liiallinen alkoholin käyttö ja niukka folaatin ja d-vitamiinin saanti. Myös hiilihydraatteja ja ravintokuitua suomalaiset saavat suosituksia vähemmän (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005, 19). Myös Finravinto-tutkimuksessa (Paturi ym. 2008, 97) selvisi, että työikäiset saivat muita vitamiineja riittävästi paitsi folaattia ja D-

vitamiinia. Ravintoaineiden käyttö oli myös yleistä erityisesti naisilla ja hyvin koulutetuilla, mutta ravintoaineiden käyttäjät saivat jo ruuasta enemmän vitamiineja ja kivennäisaineita kuin he, jotka eivät käyttäneet ravintoaineita. Ravintoaineiden käyttö ei siten kohdistu oikein. D-vitamiinin tärkeimmät lähteet olivatkin kala, nestemäiset maitovalmisteet ja levitteet, C-vitamiinin lähteinä hedelmät, marjat ja kasvikset. B-ryhmän vitamiineja saatiin pääosin vilja-, liha- ja maitovalmisteista. Naiset saivat folaattia myös kasviksista.

Suomalaisten ruokailutottumukset ovat muuttuneet epäsäännöllisemmiksi viime aikoina. Kodin ulkopuolella syöminen on yleistynyt, samoin pienet välipalat ja pikaruoka, kun taas kahden lämpimän aterian päivittäinen syöminen on vähentynyt. (Puumalainen 2003, 175.) Finravinto-tutkimuksen mukaan suomalaiset työikäiset (25–64-vuotiaat) söivät päivittäin keskimäärin kuusi kertaa. Aterioiden lukumäärä oli työikäisten, työssäolevien keskuudessa keskimäärin suurempi työpäivinä kuin vapaapäivinä. Kuitenkin vapaapäivinä syötiin enemmän aamiaista, välipaloja ja iltapaloja. Tutkittavien energiansaannin huippuajat sijoittuivat lounas- ja illallisaikoihin, kello 11 tai 12 ja 17. (Paturi ym. 2008, 25-30.)

Työikäisten miesten päivittäinen energiansaanti oli keskimäärin 9,2 MJ (2208 kcal), ja naisten vastaavasti 6,8 MJ (1632 kcal) Finravinto-tutkimuksen mukaan. Noin kolmasosa päivittäisestä energiasta saatiin vilja- ja leivontatuotteista, kolmannes liharuuista ja maitovalmisteista (Paturi ym. 2008, 105). Miesten ruokavaliossa rasvalla ja alkoholilla oli suuremmat osuudet kuin naisilla, mutta hiilihydraateilla puolestaan pienemmät. Työikäisillä tyydyttyneen rasvan saanti oli suositeltua suurempaa, mutta kerta- ja monityydyttymättömien rasvahappojen saanti riittävää. Kuidun määrä ruokavaliossa ei ollut suositusten mukaan riittävää, mutta naisilla kuidun määrä oli miehiä suurempi. Sekä miesten että naisten suolan saanti oli suositeltua runsaampaa. Suurin osa suolasta tuli vilja- ja leivontatuotteista sekä liha- ja kalaruuista (Paturi ym. 2008, 105). Naiset saivat sakkaroosia enemmän kuin miehet, mutta myös hedelmistä ja marjoista peräisin olevan luonnollisen sakkaroosin määrä oli naisilla suurempi kuin miehillä. (Paturi ym. 2008, 97.) Finravinto-tutkimuksen vastaajat jaettiin ikäryhmittäin 25-34, 35-44, 45-54, 55-64 ja 65-74-vuotiaisiin sekä alueittain (Oulu, Pohjois-Karjala, Pohjois-Savo, Turku-Loimaa ja Helsinki-Vantaa). Kaikissa ikäryhmissä ja kaikilla alueilla keskimääräinen painoindek-

si ylitti normaalipainoisen ylärajan ollen lievän liikapainon alueella (25-29,9 kg/m<sup>2</sup>). (Paturi ym. 2008, 16.)

Tärkeimmät proteiinin lähteet työikäisillä olivat liharuuat, vilja- ja leivontatuotteet ja maitovalmisteet. Vilja- ja leivontatuotteet olivat myös kuidun ja hiilihydraattien tärkeimpiä lähteitä. Ruisleipä oli tärkein kuidun lähde. Rasvaa saatiin eniten liharuuista, levitteistä, öljyistä sekä vilja- ja leivontatuotteista. Tyydyttyneitä rasvahappoja saatiin maitovalmisteista, liharuuista ja leivontatuotteista. Tyydyttymättömiä rasvahappoja puolestaan saatiin eniten kasviöljypohjaisista levitteistä. Kalsiumia saatiin eniten maitovalmisteista ja rautaa viljavalmisteista. (Paturi ym. 2008, 105.)

Henkilöt, jotka olivat saaneet elintapoihin, kuten ravitsemukseen liittyviä neuvoja terveydenhuollolta, söivät useammin henkilöstöravintolassa (Raulio ym. 2004, 39). Työterveyslaitoksen (2009, 151) tekemässä tutkimuksessa majoitus- ja ravitsemusalalla kuitenkin oli puutteita työterveyshuollon järjestämisessä. Puutteet ilmenivät erityisesti pienyrityksissä.

### **3.2 Epäterveellisen ravinnon riskit**

Suomalaisten kolesteriarvot ovat laskussa, mutta yhä sekä miehillä että naisilla keskimääräinen seerumin kolesteripitoisuus on yli suosituksen (5,0 mmol/l). Väestön verenpainetaso on laskenut vuosikymmeniä, mutta lasku näyttää nyt pysähtyneen, mihin syyinä saattaa olla lihavuus ja alkoholin käytön yleistyminen. Suomalaisten painoindeksi on edelleen lievässä kasvussa, ja vyötärön ympärys kasvaa tasaisesti. Yhä useampi kuitenkin kokee terveytensä erittäin tai melko hyväksi, ja vapaa-ajalla liikkuminen on lisääntynyt. Keskeisimmät sydän- ja verisuonitautien riskitekijät ovat vähentyneet viime vuosikymmenten aikana. (Peltonen ym. 2008, 19-20.) Lihavuutta voidaan selittää energian saannin ja kulutuksen epätasapainolla. Suomalaisten ravitsemuksessa ja terveydessä on tapahtunut muutoksia, mutta muutokset ovat jakautuneet epätasaisesti eri väestöryhmien kesken. Hyvässä yhteiskunnallisessa asemassa olevat elävät pidempään ja ovat terveempiä kuin huonomassa asemassa olevat. Naiset syövät useammin ravitsemussuosittelujen mukaisesti kuin miehet. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005, 9.) Joitakin ravitsemukseen liittyviä sairauksia on esitelty seuraavassa.

Sepelvaltimotautidissa sydämen verisuonet, sepelvaltimot, ovat ahtautuneet. Suurten valtimoiden ahtautumista kutsutaan ateroskleroosiksi. (Aro ym. 2005, 425.) Sepelvaltimotaudin merkittävimmät riskitekijät ovat kolesterolin, verenpaineen ja tupakointi. Ravinnon rasvojen määrän ja laadun vaikutukset seerumin kolesterolipitoisuuteen ja sepelvaltimotautiin ovat merkittäviä. Sepelvaltimotaudin esiintyvyys lisääntyy seerumin kolesterolipitoisuuden kasvaessa. Myös kolesterolipitoisuuden laskemisella on suora vaikutus sepelvaltimotaudin esiintyvyyden vähenemiseen. Myös lihavuus suurentaa riskiä sairastua sepelvaltimotautiin nostamalla LDL-kolesterolin- ja laskemalla HDL-kolesterolipitoisuutta sekä nostamalla verenpainetta. Natriumin saannin vähentäminen laskisi verenpainetta ja siten pienentäisi aivohalvausten määrää. (Aro ym. 2005, 16-18.)

Vaikka myös suomalaisten terveys on parantunut ja mm. työikäisten sepelvaltimotautikuolleisuus on 30 vuodessa vähentynyt lähes 70 %, on suositeltava kolesteroliarvo (alle 5 mmol/l) vain 28 %:lla miehistä ja 35 %:lla naisista. Samoin vain viidenneksellä miehistä ja reilulla kolmanneksella naisista on verenpaine tavoitteellisella tasolla (120/80 mmHg). Merkittävästi lihavien (painoindeksi vähintään 30 kg/m<sup>2</sup>) on viidesosa aikuisväestöstä, ja lasten ja nuorten lihavuus on kasvussa. Lihavuuteen ovat syynä rasvaisten ja makeiden välipalojen yleistäminen, liikkumisen ja raskaan työn väheneminen ja siten liian suuri energian saanti. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005, 9.) Lihavuuteen voidaan liittää useita sairauksia, kuten kohonnut verenpaine, metabolinen oireyhtymä, sepelvaltimotauti, tyypin 2 diabetes, kihti, uniapnea, sappikivet, nivelrikko ja eräät syöpämuodot. Tyypin 2 diabeteksessa lihavuus on merkittävin vaaratekijä. Lihavuuden hoitona jo pienikin energiamäärän vähentäminen voi olla merkittävää. Ravintokuidun runsas saanti saattaa vähentää suolistosyöpien riskiä. (Ravitsemusneuvottelukunta 2005, 13, 18.)

Diabetes on sairaus, jossa veren glukoosipitoisuus on suurentunut paastossa tai aterian jälkeen. Diabetes jaetaan kahteen päätyyppiin. Tyypin 1 diabetes esiintyy usein nuorudessa ja sen syynä on usein vähentynyt tai loppunut insuliinin erityinen. Tyypin 2 eli aikuis-tyypin diabeteksessa syynä on usein insuliinin vaikutuksen heikentyminen kudoksissa eli insuliiniresistenssi sekä insuliinin erityshäiriö. Tyypin 2 diabetesta pidetään perinnöllisenä sairautena, mutta siihen vaikuttavat myös ulkoiset tekijät. Merkittävä ero näiden kahden tyypin välillä onkin se, että tyypin 2 diabetesta voi ehkäistä elämäntapamuutok-

sin. Tyypin 2 diabeteksen tärkeimpiä riskitekijöitä ovat lihavuus, vähäinen liikunta, runsasrasvainen ja runsaasti tyydyttynyttä rasvaa sisältävä ruokavalio, ravintokuidun vähäinen saanti, sikiökautinen ravitsemushäiriö ja ikääntyminen. Näiden lisäksi nopeasti sokeistuvia hiilihydraatteja (korkea glykeeminen indeksi) sisältävä ruokavalio lisää diabetekseen sairastumisen riskiä. (Aro ym. 2005, 394-398.)

Metabolinen oireyhtymä on riskitekijöiden kasauma, jonka kehittymiseen vaikuttavat lihavuus, vähäinen liikunta ja huonot ruokailutottumukset. Metabolisen oireyhtymän tunnusmerkkejä ovat muun muassa insuliiniresistenssi, glukoosiaineenvaihdunnan häiriö, vartalolihavuus, kohonnut verenpaine, suurentunut triglyseridipitoisuus ja pienentynyt HDL-kolesteripitoisuus. Metabolinen oireyhtymässä on lisääntynyt riski sairastua diabetekseen, sydän- ja verisuonitauteihin sekä sepelvaltimotautiin. (Aro ym. 2005, 423.) Jopa 80 prosentilla diabeetikoista on myös metabolinen oireyhtymä, ja suurella osalla diabeetikoista todetaan myös kohonnut verenpaine. Ajan myötä diabetes voi johtaa myös ateroskleroosiin. (Aro ym. 2005, 396, 403).

Syöpä aiheuttaa Suomessa noin viidesosan kaikista kuolemista. Syöpään sairastuneiden vuosittainen määrä on kaksinkertaistunut neljässäkymmenessä vuodessa, mikä johtuu pääosin vanhojen ikäluokkien kasvusta. Yleisin syöpämuoto naisilla on rintasyöpä ja miehillä eturauhassyöpä. Suolistosyövän ilmaantuvuuden yleistymisen osasyynä ovat ravintotottumusten muutokset. Ravinnon vaikutusta syövän muodostumiseen on kuitenkin vaikea arvioida, koska ravinnon vaikutukset voivat olla hyvin monimuotoiset, ja arvioidaan että suurin osa syövän kehittymiseen vaikuttavista ravintotekijöistä on promootoreita eli ne edistävät jo vaurioituneen solun jakautumista ja kasvaimen kasvua. Jotkin ravintotekijät voivat olla karsinogeenisia, ja jotkut osatekijät voivat aiheuttaa syöpää tai muuttua elimistössä syöpää aiheuttaviksi. Jotkut ravinnossa olevat tekijät voivat myös estää syövän kehitystä, kuten ravintokuitu, joka vähentää paksusuolen karsinogeenipitoisuutta ja lisää poistumisnopeutta. (Aro ym. 2005, 19-20.)

WHO (World Health Organization) on laatinut suosituksen ravinnosta, jonka uskotaan estävän kroonisia sairauksia, kuten diabetesta, sydän- ja verisuonitautia ja syöpää. WHO:n suositukset mukailevat Valtion ravitsemusneuvottelukunnan (2005) laatimia ravitsemussuosituksia. Päällimmäisinä asioina suosituksista nousivat esille painonhallin-



ta ja normaali (18,5-24,9 kg/m<sup>2</sup>) painoindeksi (BMI). Vyötärön ympärys pitäisi miehillä olla alle 102 cm ja naisilla alle 88 cm. Ruokavaliossa tärkeää on huomioida, että rasvojen, erityisesti tyydyttyneiden rasvojen saanti, on kohtuullista, vihanneksia ja hedelmiä saadaan runsaasti (vähintään 400 g päivässä), natriumin saanti on niukkaa ja kaliumin saanti riittävää, kalaa syödään säännöllisesti ja alkoholia käytetään kohtuullisesti. Lisäksi syövän ehkäisyssä mainittiin erittäin kuumien ruokien ja lihasäilykkeiden (esimerkiksi makkaroiden) välttäminen. Erityisen tärkeä vaikutus on myös liikunnan määrällä: fyysisen aktiivisuuden pitäisi olla säännöllistä. (WHO 2003, 69, 77, 87-90, 101.)

## **4 Ravitsemussuositukset ja joukkoruokailun kriteerit ohjeena työpaikkaruokailulle**

Työpaikkaruokailun ravitsemuksellista laatua on tutkittu vähän (Pakkala 2004, 56). Joukkoruokailun ravitsemussuositukset on annettu vuonna 1994. Niissä käsiteltiin päiväkot-, koulu-, puolustusvoimien, työpaikka-, vanhusten, sairaala- ja vankilaruokailua. (Airaksinen ym. 1994, 26, 43, 61, 73, 79, 100, 115.) Sosiaali- ja terveysministeriö (2010, 16) asetti joukkoruokailun seuranta- ja kehittämistyöryhmän, joka toimi vuosina 2008-2009 osana terveyden edistämisen politiikkaohjelmaa. Työryhmän tarkoituksena on muun muassa edistää ruokapalveluiden saatavuutta ja parantaa joukkoruokailun ravitsemuksellista laatua sekä edistää joukkoruokailun seurantaa. Suomalaiset ravitsemussuositukset laadittiin viimeksi vuonna 2005, ja niiden tarkoituksena on edistää ja tukea ravitsemuksen ja terveyden jo viime vuosikymmenten aikana hyvään suuntaan mennyttä kehitystä. Ravitsemussuositukset on laadittu ohjeeksi joukkoruokailun suunnittelussa, ravitsemusopetuksen ja -kasvatuksen perusaineistoksi sekä ohjeeksi ihmisryhmien ruoankäyttöä arvioitaessa. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005, 4.)

### **4.1 Ravitsemuksellisen laadun parantaminen**

Vuoden 1994 joukkoruokailun ravitsemussuosituksien (Airaksinen ym. 1994, 74-75) mukaan työpaikalla nautitun aterian tulisi kattaa kolmannes päivän kokonaisenergian saannista. Suositus aterian koostumuksesta mukailee nykyistä suositeltua lautasmallia, jonka mukaan aterian tulisi koostaa niin, että puolet lautasesta täytetään kasviksilla, neljäsosa perunalla, pastalla tai riisillä ja neljäsosa lihalla, kalalla tai kananmunalla. Eläinperäiset tuotteet voi korvata palkokasveja, pähkinöitä tai siemeniä sisältävällä kasvisruoalla. Lisäksi ateriaan kuuluu leipää ja kasvirasvaveitettä, rasvatonta maitoa tai vettä juomaksi ja mahdollisesti marjoja tai hedelmiä jälkiruoaksi. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005, 35.)

Tässä tutkimuksessa ravitsemuslaadusta tai ravitsemuksellisesta laadusta puhuttaessa käytetään seuraavaa määritelmää:

Ravitsemuslaatu eli ravitsemuksellinen laatu kuvaa ruokavalion, ruoan tai yksittäisen elintarvikkeen ravintoainesisältöä/koostumusta suhteessa ravitsemussuosittelujen tavoitteisiin. Ravitsemuslaatu riippuu pääosin ravitsemusta ja ruokavaliota huonontavien (kova rasva, suola, sokeri) tai parantavien (pehmeä rasva, kuitu) ravintoaineiden määrästä. Yksittäiset ruoat tai elintarvikkeet voivat joko parantaa tai huonontaa ruokavalion ravitsemuslaatua. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2010, 14.)

Joukkoruokailun ravitsemuksellisen laadun parantamiseksi on välttämätöntä, että yhteistyötä tekevät niin työntekijät, työnantajat kuin julkinen sektorikin. Vaikka joukkoruokailu onkin haastavaa monille pienille yrityksille, jakautuu vastuu sen kehittämisestä niin yksityiselle kuin julkisellekin sektorille ja niiden kaikille toimijoille. Yhteistyöllä voidaan parantaa ruokapalveluiden saatavuutta, käyttöä ja houkuttelevuutta. Samalla tärkeä kehitysalue on eväsrुकailuun tarkoitetut viihtyisät sosiaalitilat työpaikoilla. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2010, 36.)

Suomalaisissa ravitsemussuosituksissa on määritelty aikuisten keskimääräinen energiantarve fyysisen aktiivisuuden tason mukaan. Tärkeää onkin energian saannin suhteuttaminen kulutukseen. Rasvan osuus kokonaisenergiansaannista tulisi olla 25-35 %. Tyydyttyneiden tai transrasvojen osuus pitäisi olla 10 energiaprosenttia (E%), kertatyydyttymättömien 10-15 E% ja monityyydyttymättömien 5-10 E%. Hiilihydraatteja puolestaan tulisi saada 50-60 E%, eli niiden osuus kokonaisenergiasta tulisi olla suurin. Ravintokuidun suositeltava saantimäärä aikuiselle on 25-35g päivässä. Puhdistettujen sokerien (sakkaroosi, fruktoosi, glukoosi-fruktoosisiirapit ja muut niiden kaltaiset sokerivalmisteet, joita käytetään sellaisenaan tai lisätään elintarvikkeisiin valmistuksen yhteydessä) määrä ei saisi ylittää 10 E%. Proteiineja suositellaan saatavan 10-20 E%. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005, 10-20.)

Joukkoruokailua tulisi kehittää siten, että kaikilla olisi mahdollisuus ravitsemussuosittelun mukaiseen ruokavalioon. On tärkeää keskittyä niihin tekijöihin ruuassa, jotka parhaiten määrittelevät ruuan ravitsemuksellista laatua. Suomalaisten ruokavalion ongelmakohtiin, joita ovat energiansaannin ja kulutuksen tasapaino, kuidun sekä kasvisten, hedelmien ja marjojen saannin lisääminen, sokerin ja suolan saannin vähentäminen sekä kovan rasvan vähentäminen tai korvaaminen pehmeillä rasvoilla, voidaan puuttua kehittämällä joukkoruokailun ravitsemuksellista laatua näiltä osin. Lautasmallin mukaista

malliateriaa apuna käyttäen voidaan taas esittää asia konkreettisesti ja ymmärrettävästi. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2010, 37-38.)

## **4.2 Monipuolista ruokaa työpäivän aikana**

Sosiaali- ja terveysministeriö (2010, 75-76) on laatinut joukkoruoan ravitsemuslaadullisista ominaisuuksista kriteerit, joita yritys voi käyttää apuna kilpailuttaessaan ruokapalvelun tarjoajia. Kriteerien mukaan pääaterioiden kierron tulee olla vähintään neljä viikkoa ja kalaruokia on tarjottava vähintään kerran viikossa. Kriteerit on määritelty hieman toisistaan eroavasti yrityksille, joissa tarjolla on eri ateriavaihtoehtoja päivittäin, ja yrityksille, joissa tarjotaan yksi vaihtoehto päivittäin. Asiakkaille pitää kuvata joko sanallisesti tai kuvallisesti suositusten mukainen malliateria kyseisenä päivänä tarjolla olevista aineksista. Kriteerien mukaisia aterioita tulee olla päivittäin tarjolla 1-2, jos tarjolla on enemmän kuin 2 ateriavaihtoehtoa. Jos tarjolla on vain yksi ateriavaihtoehto päivittäin, saa kiertävän listan aterioista korkeintaan 20 % erota kriteereistä.

Sosiaali- ja terveysministeriön (2010, 37-41) suositusten pohjalla on käytetty Sydänmerkki-ateriajärjestelmää, jossa aterian ravitsemussisältö on määritelty ravitsemusneuvottelukunnan suosituksen perusteella. Sydänmerkki-ateriajärjestelmän tarkoituksena on tarjota kuluttajille helppo tapa valita terveellinen ateriavaihtoehto, ja se on ollut käytössä ravintoloissa vuodesta 2008 lähtien. Sydänmerkki-ateriajärjestelmän käyttäjiin kuuluu muun muassa henkilöstö-, oppilas- ja sairaalaravintoloita. Sydänmerkin käyttö on ravintoloille maksullista, mutta Sosiaali- ja terveysministeriö (2010, 38) korostaakin suosituksissaan, että ilman Sydänmerkkiäkin voi valmistaa terveellisiä vaihtoehtoja aterioille. (Sydänmerkki 2011a, b, c.)

Sosiaali- ja terveysministeriö (2010, 75-76) on jaotellut pääruuat (taulukko 1) ryhmiin, joille kullekin on määritelty omat ravitsemukselliset kriteerit. Pääruokakeitoissa ja -puuroissa saa 100 grammassa (g) olla rasvaa korkeintaan 3 g, tyydyttynyttä rasvaa korkeintaan 1 g, ja suolaa korkeintaan 0,5 g. Laatikkoruoissa, risotoissa, pasta-aterioissa, ateriasalaateissa ja pitsoissa saa 100 grammassa olla korkeintaan 5 g rasvaa, 2 g tyydyttynyttä rasvaa ja 0,6 g suolaa. Pääruokakastikkeissa vastaavat määrät ovat 9 g rasvaa, 3,5 g tyydyttynyttä rasvaa ja 0,8 g suolaa. Kappaleittain syötävät ruuat kuten pihvit tai ohu-

kaiset saavat sisältää korkeintaan 8 g rasvaa, 3,5 g tyydyttynyttä rasvaa ja 0,8 g suolaa 100 g kohden. Kalaruoissa saa olla hieman enemmän (2-4 g / 100 g) rasvaa, ei kuitenkaan juurikaan enemmän tyydyttynyttä rasvaa.

Taulukko 1. Pääruoan suositeltava ravitsemuslaatu Sosiaali- ja terveysministeriötä (2010, 76) mukaillen

Pääruoka	Ravintosisältö / 100 g (enintään)		
	Rasva (g)	Tyydyttynyt rasva (g)	Suola (g)
Keitot, puurot	3	1	0,5
Laatikkoruoat, risotot, pasta-ateriat, ateriasalaatit, pizza	5	2	0,6
Pääruokakastikkeet (esim. stroganoff, kanakastike)	9	3,5	0,8
Kappaleroaat kastikkeen kanssa tai ilman kastiketta: esim. pihvit, ohukaiset, murekeruoat, kääryleet, broileri	8	3	0,8

Myös pääruuan lisäkkeille (taulukko 2) ja ruuan muille osille (taulukko 3) on määritelty raja-arvot suolan, rasvan ja kuidun suhteen sataa grammaa kohden. Keitetyissä perunoissa ei saa olla lisättyä rasvaa tai suolaa. Lisäkkeissä, kuten pastassa, riisissä tai perunalisäkkeessä saa rasvaa olla korkeintaan 2 g, tyydyttynyttä rasvaa korkeintaan 0,7g ja suolaa enintään 0,3 g. Lisäksi riisissä ja pastassa tulee kuitua olla vähintään 6g. Leivässä suolaa tulisi leivän tyypistä riippuen olla enintään 0,7-1,2 g ja kuitua vähintään 6g. Leivän kanssa käytettävästä rasvasta korkeintaan 33 % saa olla kovaa rasvaa ja suolaa saa olla enintään 1g. kasvislisäkkeissä ei saa olla lisättyä suolaa. Salaatinkastikkeessa tyydyttynyttä rasvaa saa olla enintään 20 % ja suolaa korkeintaan 1g.(Sosiaali- ja terveysministeriö 2010, 76-77.)

Taulukko 2. Pääruuan lisäkkeiden suositeltava ravitsemuslaatu Sosiaali- ja terveysministeriötä (2010, 76) mukaillen

Lisäke tai aterian osa	Ravintosisältö / 100g (enintään)			
	rasva (g)	tydyttynyt rasva (g)	suola (g)	kuitu kuivapainosta (g/100g)
pasta	enintään 2	enintään 0,7	enintään 0,3	vähintään 6
riisi, ohrasuurimo, riisirisiseokset ja vastaavat	enintään 2	enintään 0,7	enintään 0,3	vähintään 6
keitetty peruna	ei lisättyä rasvaa	-	ei lisättyä suolaa	-
muu perunalisäke (esim. perunasose, lohkoporonat, uuniperuna)	enintään 2	enintään 0,7	enintään 0,3	-

Taulukko 3. Muiden aterian osien suositeltava ravitsemuslaatu Sosiaali- ja terveysministeriötä (2010, 77) mukaillen

Aterian osa	Ravintosisältö			
	rasva (g /100 g)	kova rasva %	suola (g /100 g)	kuitu (g/100 g)
leipä	-	-	tuoreleipä enintään 0,7 näkkileipä enintään 1,2	vähintään 6
leipärasva	-	enintään 33 %	enintään 1	-
maito tai piimä	enintään 0,5	-	ei lisättyä suolaa	-
tuoreet kasvikset	ei lisättyä rasvaa	-	ei lisättyä suolaa	-
kypsennetyt kasvikset	enintään 2, rasvana kasviöljy	-	ei lisättyä suolaa	-
salaatinkastike	-	enintään 22 %	enintään 1	-

Ruokaa hankittaessa sekä sitä tarjoillessa on tarkasteltava asioita kokonaisvaltaisesti. On otettava ruuan houkuttelevuus ja aistinvarainen laatu, ruokailutilan viihtyvyys, raaka-aineiden alkuperä ja eettisyys. Houkuttelevasti esille laitettu, puhtaista ja tuoreista raaka-aineista valmistettu ruoka ohjaa valintaa oikeaan suuntaan. Usein kuitenkin raaka-aineiden hankinnassa terveellisyttä syrjäyttävät muut tekijät kuten hinta. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2010, 36.)

### 4.3 Vuorotyön haasteet majoitusallalla

Vuonna 2008 Suomen 2 531 000 työllisestä 403 000 (15,9 %) sai elantonsa kaupasta tai majoitus- ja ravitsemustoiminnasta. (Työterveyslaitos 2009, 26.) Työturvallisuuslain (738/2002) 48 §:n mukaan työpaikalla tai sen välittömässä läheisyydessä on oltava tila ruokailuun. Lisäksi työntekijöillä tulee olla käytössään riittävästi juomavettä. Matkailu- ja ravitsemisalan työehtosopimuksessa on lisäksi määritelty, että työnantajan tulee järjestää työntekijälle mahdollisuus vähintään puolen tunnin lepoaikaan tai riittävän pitkään taukoon aterioimista varten, jos työvuoron pituus ylittää kuusi tuntia, sekä kahvitaukoon jos työaika ylittää neljä tuntia. (MaRa 2010, 18-19). Vaikka työehtosopimuksessa on määrätty tauot työajalle, eivät ne käytännössä aina toteudu työn kiireellisyyden takia, sekä siksi, että monessa paikassa esimerkiksi hotellin vastaanotossa työskennellään yksin.

Vuorotyötä päätyössään teki 23 % palkansaajista vuonna 2010. Työllisiä palkansaajia vuonna 2011 oli keskimäärin 2 120 000 henkeä. (Suomen virallinen tilasto 2011, 5, 13.) Suuri osa majoitusalan työstä on vuorotyötä. Epäsäännölliset työajat johtavat helposti myös epäsäännöllisiin elintapoihin ja ruokailuaikoihin. Vuorotyötä tekevillä on säännöllistä päivätyötä tekeviin verrattuna 1,4-kertainen riski sairastua sydän- ja verisuonitauteihin. Vuorotyötä tekevien on syytä kiinnittää huomiota ravitsemukseen, mikä tarkoittaa mahdollisimman säännöllistä ruokailurytmiä, sopivaa energian ja ravintoaineiden saantia kulutukseen nähden ja hyvän ravitsemustilan turvaamista. Hyvällä ja oikeanlaisella ravitsemuksella voidaan ehkäistä sydän- ja verisuonitautien, lihavuuden ja 2-tyypin diabeteksen kehittymisen lisäksi vatsavaivoja ja väsymystä. (Hakola ym. 2007, 132; Hyyppä & Kronholm 1998, 92.)

Vuorotyötä tekevillä erilaiset vatsavaivat, kuten närästys ja ilmavaivat ovat yleisiä (Hublin & Härmä 2010, 128). Närästystä aiheuttavia ruokia, kahvia, sipulia, paprikaa, ome-  
naa sekä rasvaisia ja maustettuja ruokia, kannattaakin välttää. Yöaikaan ruuansulatuselimistö on lepotilassa, joten ruoka ei kulje normaalisti. Tämä ei kuitenkaan tarkoita, ettei yövuorossa kannattaisi syödä, vaan ruuan tulisi vain olla kevyempää, esimerkiksi kasvissosekeittoa tai puuroa, leipää, rasvatonta maitovalmistetta ja hedelmiä. Saadakseen enemmän energiaa voi syödä tukevamman, lautasmallin mukaisen aterian ennen

yövuoron alkua, ja syödä työvuoron aikana pieniä välipaloja. Vuorotyötä tekevien olisi syytä pyrkiä noudattamaan säännöllistä ateriarytmiä, vaikka työn epäsäännöllisyys antaa sille haasteita. Säännölliset, pienet ja kevyet ateriat pitävät vireystasoa yllä yövuorossa. (Hakala ym. 2007, 134-137.) Ruoansulatuksen häiriöitä ja oireita esiintyy yleisemmin kiertävää vuorotyötä tekevillä kuin pelkkää yötyötä tekevillä (Airaksinen ym. 1994, 77), kun taas puolella yötyötä tekevästä on usein tai jatkuvasti ruoansulatuselimistön oireita (Hublin & Härmä 2010, 128).

Vuorotyö saattaa aiheuttaa univajetta nopeiden ja toistuvien vuorovaihteluiden johdosta. Unen tarve kuten myös univajeesta palautuminen on yksilöllistä, mutta liian vähäisestä unensaannista koituva univaje vaikuttaa työkykyyn ja vireystasoon. Aikuisen keskimääräinen unentarve on 7,5-8 tuntia yössä. Työssäkäyvät nukkuvat keskimäärin 7 tuntia yössä työpäivinänsä (Työterveyslaitos 2009, 19). Univaje voi olla akuuttia univajetta, joka syntyy henkilön ollessa valveilla yhden tai useampia vuorokausia yhtämittaisesti. Kasautuva univaje kertyy silloin, kun henkilö saa toistuvasti vähemmän unta kuin tarvitsee, esimerkiksi neljä tuntia kahdeksan tunnin sijaan. (Stenberg 2009, 19-21.)

Tehdyissä tutkimuksissa on huomattu, että kasautuva univaje aiheuttaa muutoksia esimerkiksi sokeriaineenvaihdunnassa insuliinin tehon heikkenemisenä eli insuliiniresistenssinä, joka on tyypin 2 diabeteksen esiaste. Viikon aikana kertyneestä kasautuvasta univajeesta palautumiseen ei välttämättä riitä viikonlopun korvausuni, mikä saattaa johtaa univajeen kasautumiskiarteeseen. (Stenberg 2009, 21.) Pitkän valvomisen jälkeen ihminen nukkuu enemmän syvää ortonunta kuin tavallisesti, joten yleensä univelka voidaan korvata pienemmällä tuntimäärällä kuin mitä on valvottu (Nienstedt, Hänninen, Arstila & Björkqvist 2004, 573). Yli 40-vuotiailla vuorotyöntekijöillä uniongelmat ovat yleisempiä kuin samanikäisellä väestöllä keskimäärin (Hublin, 2009, 24).

Vuorotyön tekeminen lisää joillakin epäterveellisiä elämäntapoja kuten tupakointia. Vuorotyöntekijöillä esiintyy useammin ylipainoa ja painon lisääntymistä kuin päivävuorossa tekevillä. Työaikojen vaihtelevuus lisää ruokailun epäsäännöllisyyttä, mutta päivä- ja vuorotyöntekijöiden ravitsemuksessa ja energiamäärissä ei ole suuria eroja. Vuorotyö edistää metabolisen oireyhtymän ja sepelvaltimotaudin vaaraa noin 40 %:lla. Sydän- ja



verisuonitautikuolleisuudella ja vuorotyöllä ei ole kuitenkaan todettu olevan suoraa yhteyttä toisiinsa. (Hublin & Härmä 2010, 127.)

Vuorotyöntekijät ovat alttiita lihomiselle, ja painonnousua olisi syytä tarkkailla syöpätautien ja tyypin 2 diabeteksen ehkäisemiseksi. Syinä vuorotyöntekijöiden lihomiselle voi olla univaje, joka lisää ruokahalua lisäävien hormonien eritystä, epäsäännöllisyys elintavoissa, väsymykseen tai stressiin syöminen tai stressijuominen. Vuorotyöllä ja syöväällä, erityisesti tietyillä yötyöntekijäryhmillä, on todettu yhteys. Todennäköinen syy vuorotyön ja syövän yhteyteen on vuorokausirytmien häiriytymisen ihmiselle aiheuttava karsinogeeninen eli syöpää aiheuttava vaikutus. (Hublin & Härmä 2010, 128.)

## 5 Tutkimus

Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää hotellin henkilökunnalle tarjottavan ruuan ravitsemuksellisia ja laadullisia ominaisuuksia kartoittamalla hotellin vastaanottohenkilökunnan ja keittiöpäälliköiden käsityksiä tarjottavasta ruuasta. Tutkimuksella haluttiin selvittää, millaiset mahdollisuudet vastaanottovirkailijoilla on henkilöstöruokailuun eri työvuoroissa, miten hyvät ravitsemukselliset ja laadulliset ominaisuudet henkilöstöruualla on eri vuorokaudenaikoina, miten ravitsemussuositukset on huomioitu henkilöstöruuassa, ja mitä syitä henkilöstöruuan syömättä jättämiseen on eri työvuoroissa. Tutkimus on muodoltaan kvantitatiivinen eli määrällinen, ja se toteutettiin survey- ja tapaus-tutkimuksena (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 1997, 130-131) keskittyen kahteen Sokotel Oy:n hotelliin Helsingissä. Aineistonkeruun menetelminä käytettiin kyselyä, joka toteutettiin vastaanottohenkilökunnalle kahdessa hotellissa, joita tässä kutsutaan nimillä Hotelli X ja Hotelli Y. Tämän lisäksi tehtiin haastattelut molempien hotellien keittiöpäälliköille sekä havainnoitiin molempien hotellien ruokailutilaa.

### 5.1 Tutkimuskohteen esittely

Tutkimuksen kohteet, joita tässä kutsutaan nimillä Hotelli X ja Hotelli Y, kuuluvat S-ryhmään ja Sokotel Oy:lle, joka on SOK:n omistama tytäryhtiö. S-ryhmän eri osuuskauppojen ja tytäryhtiöiden omistamia hotelleja on Suomessa, Virossa ja Venäjällä. (SOK 2010, 18-20.) Sokotel Oy on SOK-yhtymän Suomessa toimiva matkailu- ja ravitsemuskaupan harjoittaja ja sillä on Suomessa 15 Sokos Hotellia, 7 Radisson Blu -hotellia ja 6 Holiday Club Spa -hotellia. Sokotel Oy:n liikevaihto vuonna 2010 oli 226 miljoonaa euroa. (SOK 2010, 49, 66.) S-ryhmän arvot ovat: olemme asiakasta varten, kannamme vastuuta ihmisistä ja ympäristöstä, uudistamme jatkuvasti toimintaamme, toimimme tuloksellisesti. Ihmisistä vastuun kantamisella tarkoitetaan henkilöstöstä huolehtimista sekä terveellisen, kannustavan ja turvallisen työympäristön tarjoamista. (S-kanava 2011a.) S-ryhmän henkilöstön määrä on 39 500, josta 23 % toimii matkailu- ja ravitsemuskaupan alalla. Naisia S-ryhmässä on 76,1 % ja miehiä 23,9 %, mutta sukupuolijakauma vaihtelee kuitenkin suuresti toimialoittain. Keskimääräinen ikä on 35 vuotta. (S-kanava 2011b.)

Tutkimuksen kohteissa eli kahdessa Helsingissä sijaitsevassa Sokotel Oy:n hotellissa henkilöstöruokailu on järjestetty eri tavoin. Hotellit eroavat myös kooltaan – Hotelli X on isompi kuin Hotelli Y, joten Hotelli X:ssä myös henkilökuntaa on enemmän kuin Hotelli Y:ssä.

## **5.2 Menetelmän esittely ja valinnan perusteet**

Survey-tutkimuksella tarkoitetaan kyselyn, haastattelun ja havainnoinnin menetelmiä, joissa aineisto kerätään standardoidusti ja perusjoukosta muodostetaan otos tai näyte (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 1997, 188). Kyselyn avulla on mahdollisuus saada suuri määrä henkilöitä tutkimukseen, ja aikataulun voi suunnitella tarkkaan. Tässä tutkimuksessa on olennaista saada selville mahdollisimman monen tutkimuksen kohteisiin kuuluvien hotellien vastaanotoissa työskentelevän mielipiteitä henkilöstöruokailusta. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 1997, 190.)

Toimeksiantajana työlle toimi Sokotel Oy, jonka omistuksessa tutkimukseen kuuluvat kaksi hotellia ovat. Tutkimusta rajattiin koskemaan vain hotellien vastaanottojen henkilökuntaa, jotta tulokset olisivat helpommin vertailtavissa toisiinsa niin työaikojen kuin ruokailumahdollisuuksienkin puolesta. Haasteita toi kuitenkin se, että hotellien vastaanotoissa työskentelee suhteellisen pieni määrä henkilöitä, eikä ole ennalta tietoa siitä, kuinka moni heistä syö työpaikan tarjoamaa ruokaa. Tavoitteena oli saada mahdollisimman moni vastaamaan kyselyyn, ja siksi tutkimukseen sopii parhaiten sellainen kontrolloitu kysely, jossa tutkija jakaa lomakkeet henkilökohtaisesti kohdehenkilöille ja selostaa tutkimusta ja sen tarkoitusta samalla, ja tutkimuslomakkeet palautetaan yhteisesti sovittuun paikkaan. Tätä tyyppiä kutsutaan informoiduksi kyselyksi, ja siinä olennaista on, että suunniteltu kohdejoukko on henkilökohtaisesti tavoitettavissa. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 1997, 191-192.)

Haastattelu valittiin tutkimusmenetelmäksi, koska tutkittavien toimipaikkojen ruokailun toteutuksesta ja ruokien valmistustavoista ei ollut etukäteen tarkkaa tietoa. Haastatteleamalla keittiöpäälliköitä pystyttiin myös esittämään lisäkysymyksiä ja tarkentamaan saatuja vastauksia. Teemahaastattelu, jossa haastattelun aihepiirit eli teema-alueet ovat tiedossa, mutta jossa kysymyksille ei ole määritelty tarkkaa muotoa tai järjestystä, oli paras

vaihtoehto. Näin keskustelua voitiin jatkaa lisäkysymyksin niillä teema-alueilla, joihin kaivattiin lisäselvitystä. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 1997, 200-203.)

Havainnoinnin avulla voidaan saada välitöntä, suoraa tietoa havainnoitavasta yksilöstä, ryhmästä tai asiasta, ja tietoa siitä toimivatko yksilöt niin kuin he sanovat toimivansa (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 1997, 209-210). Tässä tutkimuksessa havainnointia käytettiin ruokailutilan ja tarjolla olevan ruuan tutkimiseen. Havainnointi oli systemaattista: se tehtiin työpaikan ruokailutiloissa, ja havainnoitavat asiat oli listattu etukäteen paperille. Havainnointia päätettiin käyttää tutkimuksessa, jotta saataisiin luotettavaa ja toisiinsa vertailtavaa tietoa tutkimukseen kuuluvien hotellien ruokailutilasta ja ruuasta.

### **5.3 Toteutus**

Kysely (liite 3) toteutettiin paperiversiona lokakuussa 2011 ja siihen oli aikaa vastata reilu viikko. Kyselyn saatekirjeellä (liite 2) pyrittiin herättämään lukijan mielenkiinto, ja siinä kerrottiin myös, että kyselyn tulokset käydään läpi keittiöpäälliköiden kanssa. Tällä pyrittiin korostamaan aiheen tarpeellisuutta ja kyselyyn vastaajien vaikutusmahdollisuuksia. Muutama päivä kyselyn jakamisen jälkeen hotellin vastaanottoon laitettiin sähköpostilla muistutus ja pyyntö kyselyyn vastaamisesta, korostaen jokaisen vastauksen arvokkuutta. Muistutuksella pyrittiin saamaan useampi vastaanoton työntekijä vastamaan kyselyyn. Kysely jaettiin Hotelli Y:ssä 11 työntekijälle, joista seitsemän henkilöä vastasi kyselyyn. Hotelli X:ssä kysely jaettiin 15 työntekijälle ja 12 henkilöä vastasi kyselyyn. Yhteensä vastaajia oli siten 19 henkilöä.

Kyselyssä oli sekä avoimia, monivalinta- että asteikkoihin perustuvia kysymyksiä. Asteikkoihin perustuvissa kysymyksissä esitetään väittämiä, ja vastaaja valitsee valmiiksi annetuista vaihtoehdoista sen mukaan, miten lähellä samaa mieltä tai eri mieltä hän on väittämästä. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 1997, 193-195.) Kyselyn kysymykset oli jaettu neljään aihealueeseen: taustatiedot, työpaikalla tarjottava ruuan käyttöä koskevat kysymykset, ruokailutottumuksiin liittyvät kysymykset ja työpaikalla tarjottavan ruuan ominaisuuksiin liittyvät kysymykset.

Kyselyn etuna oli sen toteuttamisen helppous ja nopeus. Ongelmana oli se, että kaikkia hotellien vastaanotoissa työskenteleviä ei saatu vastaamaan kyselyyn, vaikka muistutus laitettiin sähköpostilla.

Keittiöpäälliköiden haastattelut toteutettiin samana päivänä vieraillen kunkin toimipaikan henkilökunnan ruokailutilassa. Samalla saatiin hyvä tilaisuus havainnoida ruokailutilaa, ruoan tarjoilutilaa ja sen ympäristöä.

## 6 Haastattelun ja havainnoinnin tulokset

Hotellien keittiöpäälliköiden haastatteluilla saatiin taustatietoa henkilöstöruokailun järjestämisestä kussakin hotellissa sekä heidän näkökulmansa ruuan ravitsemuksellisista ominaisuuksista. Lisäksi kysymyksillä pyrittiin selvittämään mahdollisia epäkohtia ruokailun järjestämisessä.

Hotelli X:ssä henkilökunnan ruokana on arkisin lounasaikaan tarjolla sama lounasbuffet kuin hotellin kokousasiakkaille. Lounasbuffetin tarjoilu alkaa yleensä noin kello 11 ja päättyy noin kello 13, riippuen kokousasiakkaiden aikatauluista. Iltaisin ja öisin tarjolla oleva henkilökunnan ruoka valmistetaan erikseen päivittäin, ja se laitetaan jääkaappiin säilöön. Silloin, kun kokousasiakkaiden lounasbuffetille ei ole tilauksia, henkilökunta tilaa hotellissa sijaitsevasta a la carte -ravintolasta ruokaa. Samasta ravintolasta saa henkilökunnan ruokaa myös siinä tapauksessa, jos kokouskeittiön henkilökunta ei jostain syystä pysty valmistamaan jääkaapissa säilytettävää henkilökunnan ruokaa erikseen. (Keittiöpäällikkö X 10.10.2011.)

Hotelli Y:n henkilökunta tilaa ruoan jommankumman hotellissa sijaitsevan kahden ravintolan listalta. Näin ollen henkilökunnalla on päivittäin suuri määrä ruokalajeja mistä valita. Henkilökunnan ruokaa saa tilata ravintoloista niiden aukioloaikojen puitteissa. Ravintolat aukeavat arkisin kello 11 ja 11.30 ja ovat auki iltaisin pääosin kello 23 tai 24 asti. Tämä aiheuttaa sen, että öisin ei tarjoilla henkilökunnalle ruokaa. Jos yövuorossa oleva työntekijä haluaa henkilökunnan ruokaa, täytyy hänen tilata se ennen ravintoloiden sulkemisaikaa. Viikonloppuisin henkilökunnan ruoka tehdään valmiiksi ja laitetaan keittiön kylmävetolaatikoihin odottamaan. Sen, mitä viikonloppuna on tarjolla, päättää keittiöpäällikkö. Tarkoituksena on, että viikonloppuna tarjoiltavan ruuan yhteyteen laitetaan tieto siitä, mitä on tarjolla siltä varalta, ettei joku tunnista ruokalajia. Ruokalajien ilmoittamista etukäteen ei ole ajateltu, eikä sille ole nähty tarvetta. (Keittiöpäällikkö Y 10.10.2011.)

Havainnointi toteutettiin Hotelli X:n ja Hotelli Y:n henkilökunnan ruokailutiloissa. Havainnoinnin kohteina olivat ruokailutilan siisteys ja viihtyisyys, ruoka ja ruokalista. Ha-

vainnointi suoritettiin keittiöpäälliköiden haastattelujen jälkeen, jolloin oli saatu jo riittävästi taustatietoa siitä, miten henkilökunnan ruokailu järjestetään kussakin hotellissa. Hotelli X:n ruokailutiloissa havainnointia tehtiin kahteen otteeseen: lounasaikaan, jolloin ruoka oli tarjolla kokousasiakkaiden lounasbuffetista, ja illalla, jolloin tarjottava ruoka oli valmistettu ruokailutilan jääkaappiin.

Hotelli X:n lounasbuffetiin kuuluu runsas salaattipöytä ja kaksi pääruokavaihtoehtoa lisukkeineen. Kalaa on silloin tällöin toisena vaihtoehtona, mutta ei kuitenkaan päivittäin. Lisukkeina saattaa olla esimerkiksi perunaa tai kasviksia. Ilta- ja yöruokana on yksi pääruoka ja salaatti, jossa on lisänä jotakin ruokaisampaa, kuten juustoa tai kalaa. Sekä lounaalla että muina aikoina on tarjolla myös salaatinkastiketta, leipää ja margariinia. Kokouslounaiden sisältö ja koostumus on ennalta määrätty, ja asiakkaan toiveiden mukaan päätetään vain mitä milloinkin tarjoillaan. Illalla henkilökunnalle tarjottava ruoka sen sijaan määräytyy kunakin päivänä työvuorossa olevan kokin mielen mukaan. Näin ollen mitään järjestelmällisesti kiertävää listaa ei ole käytössä, vaan kierto tapahtuu luonnollisesti eri kokkien mieltymysten mukaan. (Keittiöpäällikkö X 10.10.2011.)

Hotelli X:n keittiöpäällikölle allergioita ja erikoisruokavalioita ei ole liiemmin tullut vastaan, mutta kala-allergisille yleensä valmistetaan jotain muuta vaihtoehtoista. Suurin osa ruuista on laktoosittomia tai vähälaktoosisia. Jos on tiedossa, että kasvissyöjiä on tulossa ruokailemaan, valmistetaan heille erikseen jotakin. Usein he kuitenkin löytävät lounasbuffetin salaattipöydästä haluamansa. Illalla ei valmisteta kasvissyöjille ruokaa erikseen, vaan he voivat hakea ruuan hotellin ravintolasta. (Keittiöpäällikkö X 10.10.2011.)

Havainnoinnilla selvisi, että Hotelli X:n lounasbuffetissa oli pääruokien kohdalla selkeästi esillä, mitä ruokaa oli tarjolla. Oli myös ilmoitettu, jos ruoka oli laktoositon, vähälaktoosinen tai gluteeniton. Salaattipöytä oli runsas ja tuoreen näköinen, ja salaatinkastiketta, leipää sekä levitettä oli tarjolla. Illalla jääkaapissa olevassa ruuassa sen sijaan oli puutteita. Leipää ei ollut tarjolla, eikä levitettä ollut jääkaapissa. Samoin salaatinkastike puuttui. Illalla ei ollut ilmoitettu, mitä ruokaa on tarjolla. Hotelli X:n keittiöpäällikön mukaan ei ole aikaa ja halukkuutta kirjoittaa ylös, mitä ruokaa illalla on tarjolla, koska syöjiä on niin vähän. Etukäteen tiedottaminen ei ole mahdollista, koska tarjoiltavat ruuat päätetään vasta samana päivänä. (Keittiöpäällikkö X 10.10.2011.)

Hotelli Y:n henkilökunnan ruokaan kuuluu ravintoloiden listalta valittava pääruoka sekä vaihtelevasti hotellin aamiaiselta jääneitä lisukkeita, kuten leipää ja margariinia, salaattia, hedelmiä tai juustoa. Myös vesi ja maito ovat saatavilla. Henkilökunta saa yleensä vapaasti valita, kummasta ravintolasta haluaa tilata ruokaa, mutta kiiretilanteessa saatetaan ohjata tilaamaan toisesta ravintolasta. Henkilökunnalla on valittavanaan ravintoloiden listoilta hampurilaisia, wokkeja, täytettyjä leipiä, salaatteja, muutama kasvisruoka sekä noin 20 liha, kana- tai kalaruokalajia. Kalleimmat pihvit ja kalafileet ovat kuitenkin poissuljettuja vaihtoehtoja. (Keittiöpäällikkö Y 10.10.2011.) Myös ravintoloiden havainnoinnilla selvisi, että ruokalajeja oli runsaasti tarjolla, ja salaatit ja ruoka-annokset näyttivät tuoreilta. Ruokalistat olivat ravintoloissa esillä. Ruokalistaan oli merkattu tieto siitä, onko ruokalaji gluteeniton, laktoositon tai vähälaktoosinen. Toisen ravintolan ruokalistaan oli merkitty erikseen muutama vähärasvainen ja -hiilihydraattinen vaihtoehto.

Hotelli X:n lounasbuffetissa ei keittiöpäällikkö seuraa ruokien ravintoainesisältöä, sillä reseptit ovat koko ketjussa samat. Hänen mielestään on hyvä, ettei tällaiseen seurantaan ole lähdetty, vaan on ruokailijan vastuulla, mitä ruokia hän valitsee lounaalla. Lounaan vaihtoehtoja on kuitenkin valittavissa terveellinen kokonaisuus. Lounasbuffetia ollaan kehittämässä kevyempään suuntaan, ja esimerkiksi hiilihydraatteja vähennetään. Suolan määrä on resepteissä ilmoitettu, mutta kokit eivät mittaa suolaa ruokia valmistessaan. (Keittiöpäällikkö X 10.10.2011.)

Hotelli Y:n ravintoloiden reseptit ovat vakioituja, mutta kokista riippuen esimerkiksi suolan määrä voi vaihdella. Halukkaille on saatavilla tietoja siitä, mitä ruuat sisältävät. Ravintoloiden lista pysyy samana puolitoista vuotta, mutta lounaslistaa vaihdetaan hie- man useammin. Työntekijät voivat kuitenkin ruokaa tilatessaan yhdistellä eri ruokia omien mieltymystensä mukaan. Näin esimerkiksi kasvissyöjille on useampia vaihtoehtoja tarjolla. Usein työntekijöiden lisätoiveet ruuan suhteen ovat epäterveelliseen suuntaan, halutaan esimerkiksi enemmän majoneesia tai kastiketta, mutta toki on myös niitä, jotka jatkuvasti pyrkivät valitsemaan kevyitä vaihtoehtoja. (Keittiöpäällikkö Y 10.10.2011.)



Keittiöpäällikkö Y järjestäisi henkilökunnan ruuan mieluummin siten, että kotiruoka-tyyppinen ruoka tehtäisiin valmiiksi koko henkilökunnalle. Tätä mallia on joskus kokeiltu, mutta valituksia tuli niin paljon, että päädyttiin siihen, että työntekijät tilaavat ravintoloiden listalta. Taloudellisesti nykyinen malli on kuitenkin hänen mielestään kannattava, kun hävikkiä ei juuri synny. Jos ravintolassa sattuu olemaan väärin tehtyjä, niin sanottuja hukka-annoksia, voidaan niitä tarjota henkilökunnalle. Vaikka ravintoloista tilattava ruoka on raskasta ja epäterveellistä, ovat työntekijät pääosin tyytyväisempiä, kun saavat itse valita ruuan ravintoloiden listalta. (Keittiöpäällikkö Y 10.10.2011.)

Hotelli X:n keittiöpäällikkö oli tyytyväinen nykyiseen järjestelyyn. Hän koki, ettei illalla tarjoiltavan ruuan valmistamisesta ole suurta vaivaa, sillä kokouslounaalta jääneitä aineksia voidaan käyttää illalla tarjoiltavan ruuan valmistamiseen. Hän ei ollut valmis juurikaan kehittämään illalla valmistettavaa ruokaa, koska syöjiä on vain nolasta kahteen henkilöä päivittäin. Myös yöllä tarjottava ruoka pysynee sellaisenaan, ellei ketjulta tule määräyksiä kehittää ruokaa. Keittiöpäällikkö X:n mielestä henkilökunnalle tarjottava ruoka, erityisesti lounasbuffet, on hinta-laatusuhteeltaan hyvä, ja se onkin hänen mielestään syynä siihen, miksi työntekijät syövät työpaikalla. Myös illalla tarjottavan ruuan hinta-laatusuhde on hyvä, sillä mistään ravintolasta ei saa lämmintä ruokaa ja salaattia saman hintaan. (Keittiöpäällikkö X 10.10.2011; Keittiöpäällikkö Y 10.10.2011.)

Havainnoimalla selvitettiin hotellien ruokailutilojen siisteyttä ja viihtyisyyttä. Hotelli Y:n ruokailutilassa ei ollut näkyviä roskia, ja ruokailutila oli erittäin siisti. Tarjoiluympäristöksi luettiin keittiön edusta, josta henkilökunta tilaa ruoan. Tarjoiluympäristö oli myös siisti. Ruokailutilan viihtyisyyttä lisäsivät miellyttävä valaistus ja rauhallisuus, ja pöydällä oli lisäksi yksi iltapäivälehti luettavana. Hotelli X:n ruokailutila oli hieman epäsiisti. Roskia ei näkynyt, mutta yleisilme oli nuhjuinen, ja tahroja oli näkyvillä. Jääkaappi, jossa ruokaa säilytetään, oli tahrainen. Ruokailutilassa oli kuitenkin viihtyisyyttä lisääviä lehtiä luettavaksi, ja seinillä oli tauluja.

## 7 Kyselyn tulokset

Kyselyyn vastasi kaikkiaan 19 henkilöä, joista 12 työskenteli Hotelli X:ssä ja seitsemän Hotelli Y:ssä. Vaikka vastauksien määrä jäi melko pieneksi, tarkastellaan vastauksia joidenkin kysymyksen osalta toimipaikkakohtaisesti, koska työpaikkaruokailu on järjestetty hotelleissa eri tavoin, ja näin voidaan paremmin löytää syitä vastausten suunnille.

Miesten ja naisten vastauksia ei tässä tutkimuksessa erotella paitsi taustatiedoissa, koska miehiltä tuli pieni määrä vastauksia, eivätkä ne siksi ole vertailtavissa naisten vastauksiin. Kyselyn tulokset esitellään jaoteltuina samoihin aihealueisiin kuin itse kyselyssä.

Joissakin kysymyksissä tarkastellaan myös tulosten keskiarvoa. Kysymyksissä, joissa vastaukset annettiin arvoasteikolla, on ääripäiden vastaukset (1 ja 2 sekä 4 ja 5) yhdistetty. Tähän päädyttiin vähäisen vastausmäärän takia, ja jotta tuloksia voitaisiin ryhmitellä selkeämmin.

### 7.1 Taustatiedot

Kaikkiaan 19 vastaajasta viisi oli miehiä ja 14 naisia. Nuorimmat vastaajista olivat 20-vuotiaita ja vanhimmat 31-vuotiaita. Keskimääräinen ikä oli 25,79 vuotta. Miesten keski-ikä oli 26,8 vuotta, keskimääräinen pituus 182 cm, ja paino keskimäärin 78,2 kg.

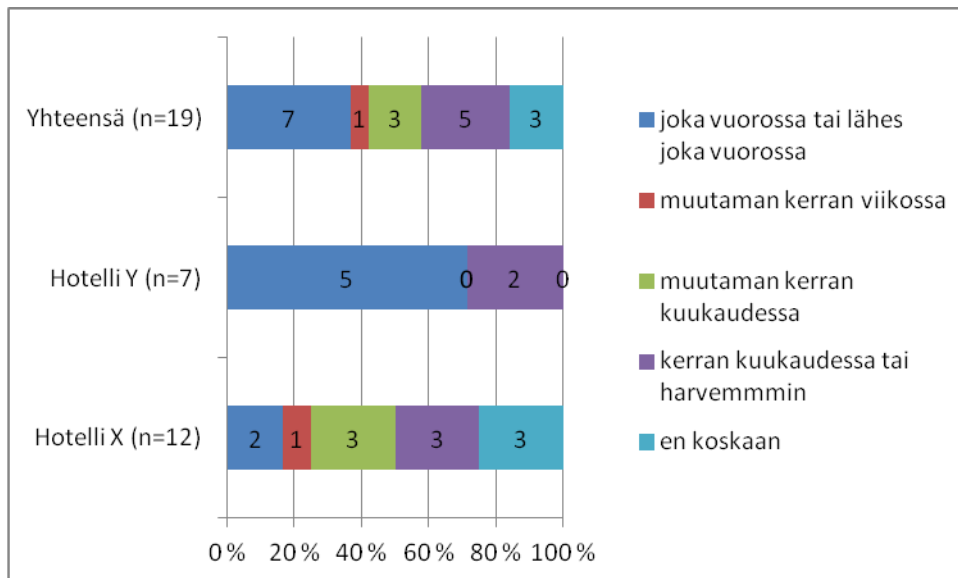
Naisten keski-ikä taas oli 25,4 vuotta, pituus keskimäärin 166 cm ja paino keskimäärin 59,4 kg. Pituuden ja painon perusteella voitiin laskea painoindeksi (BMI), joka miehillä oli keskimäärin 23,57 kg/m<sup>2</sup> ja naisilla 21,46 kg/m<sup>2</sup>. Kaikkien vastaajien keskimääräinen painoindeksi oli 22,2 kg/m<sup>2</sup>. Kolmella vastaajista painoindeksi oli yli normaalipainoisen ylärajan, eli yli 25 kg/m<sup>2</sup>. Kellään vastaajista painoindeksi ei ollut alle normaalipainoisen (18,5 kg/m<sup>2</sup>) rajan. Miehistä kolme söi työpaikan tarjoamaa ruokaa joka vuorossa tai lähes joka vuorossa. Kaksi muuta miestä söi työpaikan tarjoamaa ruokaa kerran kuukaudessa tai harvemmin tai ei koskaan. Yksi miehistä ja viisi naisista tupakoi.

Allergioita oli vain kahdella Hotelli X:n vastaajista: toisella kiiviallergia ja toisella omena- ja pähkinäallergia. Hotelli Y:n vastaajista taas hieman useammalla oli allergioita. He olivat allergisia siitepölylle, eläimille, tomaatille, raa'alle omenalle, suklaalle ja maidolle. Yksi vastaaja oli allerginen suurimmalle osalle kypsentämättömistä vihanneksista ja heidelmistä, ja kahdella vastaajista oli laktoosi-intoleranssi.

Suurin osa vastaajista teki aamu-, ilt- ja väliuoroja. Seitsemän vastaajaa ilmoitti tekevänsä kaikkia vuoroja eli aamu-, ilt-, väli- ja yövuoroja. Kolme vastaajaa teki pelkästään yövuoroja, ja heistä kaikki työskentelivät Hotelli X:ssä. Osa-aikaisia työntekijöitä oli vastaajista yhteensä kahdeksan (42,1 %), joista puolet työskenteli Hotelli X:ssä ja puolet Hotelli Y:ssä. Kokoaikaisia työntekijöitä oli siten 11 (57,9 %), joista kahdeksan työskenteli Hotelli X:ssä ja kolme Hotelli Y:ssä.

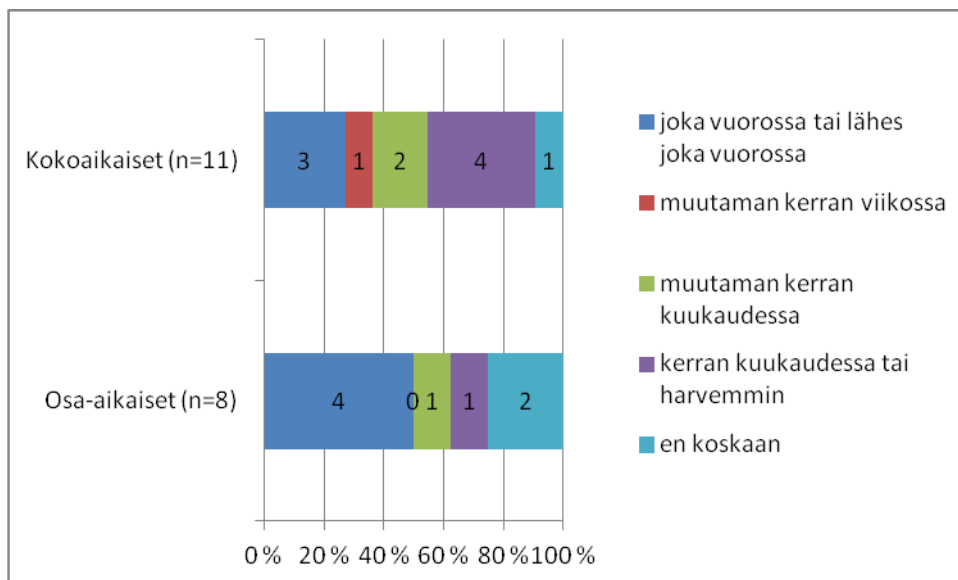
## **7.2 Työpaikalla tarjottavan ruuan käyttöä koskevat kysymykset**

Ruuan käyttöä koskevien kysymysten aluksi selvitettiin, miten usein vastaajat syövät työpaikan tarjoamaa ruokaa. Kuviossa 1 on eritelty Hotelli X:n ja Hotelli Y:n vastaukset. Hotelli X:n vastaajista kaksi söi työpaikan tarjoamaa ruokaa joka vuorossa tai lähes joka vuorossa. Yksi vastaaja söi työpaikkaruokaa muutaman kerran viikossa, kolme muutaman kerran kuukaudessa, kolme kerran kuukaudessa tai harvemmin, ja kolme ei syönyt työpaikan tarjoamaa ruokaa koskaan. Hotelli Y:n vastaajista puolesta suurin osa (5) söi työpaikan tarjoamaa ruokaa joka vuorossa tai lähes joka vuorossa ja kaksi kerran kuukaudessa tai harvemmin. Molempien hotellien vastaukset yhteenlaskettuna työpaikan tarjoamaa ruokaa söi joka vuorossa tai lähes joka vuorossa seitsemän vastaajaa, muutaman kerran viikossa yksi vastaaja, muutaman kerran kuukaudessa kolme vastaajaa, kerran kuukaudessa tai harvemmin seitsemän vastaajaa ja ei koskaan kolme vastaajaa. Painoindeksin perusteella ylipainoisen rajan ylittäneistä kolmesta vastaajasta kaksi ilmoitti syövänsä työpaikan tarjoamaa ruokaa joka vuorossa tai lähes joka vuorossa ja yksi kerran kuukaudessa tai harvemmin.



Kuvio 1. Hotelli X:n ja Hotelli Y:n vastaukset vastaajamäärittäin siihen, kuinka usein he syövät työpaikan tarjoamaa ruokaa

Kuviossa 2 on esitetty työpaikkaruuan käytön useus erikseen osa-aikaisilla ja kokoaikaisilla työntekijöillä. Osa-aikaisten ja kokoaikaisten henkilöstöruuan käytön useudessa ei ollut merkittäviä eroja.



Kuvio 2. Kokoaikaisten ja osa-aikaisten vastaukset (n=19) vastaajamäärittäin siihen, kuinka usein he syövät työpaikan tarjoamaa ruokaa

Vastaajilta kysyttiin myös, miten usein he syövät työpaikan tarjoamaa ruokaa missäkin vuorossa. Aamuvuorossa työpaikan tarjoamaa ruokaa söi harvoin tai ei koskaan neljä

vastaajista. Kaksi vastaajaa söi työpaikan ruokaa aamuvuorossa silloin tällöin ja seitsemän vastaajaa melko usein tai aina. Iltavuorossa viisi vastaajista ilmoitti syövänsä työpaikan tarjoamaa ruokaa harvoin tai ei koskaan, neljä vastaajaa silloin tällöin ja neljä vastaajaa melko usein tai aina. Välivuorossa neljä vastaajaa söi työpaikan tarjoamaa ruokaa harvoin tai ei koskaan, kolme silloin tällöin ja kuusi melko usein tai aina. Yövuorossa yhdeksän vastaajaa ilmoitti syövänsä työpaikan tarjoamaa ruokaa harvoin tai ei koskaan, yksi silloin tällöin ja yksi aina. Kutakin vuoroa koskevassa kysymyksessä kaksi vastaajaa ilmoitti, ettei tee kyseisiä vuoroja. Neljä henkilöä jätti vastaamatta yövuoroa koskevaan kysymykseen ja neljä jätti vastaamatta muita vuoroja koskeviin kysymyksiin. Työsopimuksen osalta osa-aikaisten ja kokoaikaisten työntekijöiden välillä ei ollut merkittävää eroa työpaikkaruuan käytössä. Taulukossa 4 on esitelty, kuinka usein osa-aikaiset ja kokoaikaiset työntekijät söivät työpaikan tarjoamaa ruokaa. Osa-aikaisten ja kokoaikaisten välillä ei ollut suuria eroja siinä, kuinka usein he söivät työpaikan tarjoamaa ruokaa. Eroja oli lähinnä yövuoroa koskevissa vastauksissa. Osa-aikaisista kaksi, ja kokoaikaisista seitsemän ilmoitti syövänsä työpaikan tarjoamaa ruokaa yövuorossa harvoin tai ei koskaan. Kuitenkin viisi osa-aikaista ja kolme kokoaikaista ilmoitti, ettei tee kyseisiä vuoroja tai jätti vastaamatta kysymykseen. Taulukon viimeisissä sarakkeissa on yhteenlaskettuna vastaamatta jättäneiden ja niiden, jotka eivät tee kyseisiä vuoroja, määrä.

Taulukko 4. Kokoaikaisten (n=11) ja osa-aikaisten (n=8) työntekijöiden henkilöstöruuan käyttö eri vuoroissa vastaajamäärittäin

	harvoin tai ei koskaan		silloin tällöin		melko usein tai aina		ei tee kyseisiä vuoroja tai tyhjä	
	Osa	Koko	Osa	Koko	Osa	Koko	Osa	Koko
Aamuvuoro	2	2	1	1	2	5	3	3
Iltavuoro	2	3	1	3	2	2	3	3
Välivuoro	1	3	1	2	3	3	3	3
Yövuoro	2	7	0	1	1	0	5	3

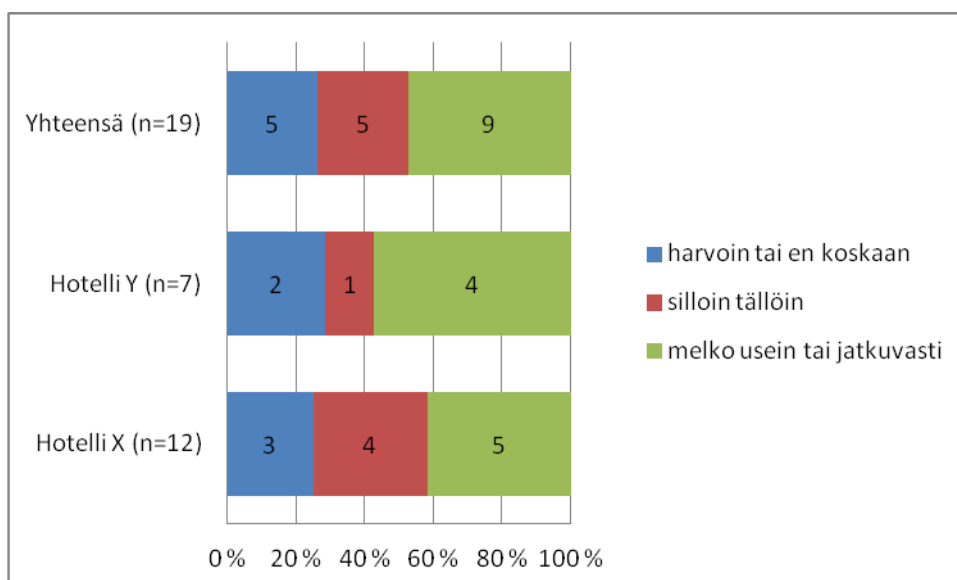
Vastaajilta pyydettiin valitsemaan korkeintaan kolme tärkeintä syytä siihen, miksi he syövät työpaikkaruokaa. Suurimmalle osalle (12) vastaajista tärkein syy työpaikkaruuan valitsemiseen oli helppous. Seuraavaksi eniten (5) vastaajista valitsi syyksi edullisuuden ja kolmanneksi eniten (4) vastauksista sai mahdollisuus poistua työpisteestä hetkeksi.

Muita syitä oli ruuan hyvä maku (3), terveellisyys (2) ja mahdollisuus jutella työkavereiden kanssa (2). Yksi vastaajista valitsi kohdan muu, ja antoi syyksi sen, että on nälkä ja eväät ovat jääneet kotiin.

Seuraavaksi kysyttiin, mitä vastaajat syövät silloin, kun he eivät syö työpaikan tarjoamaa ruokaa. Vastaajat ilmoittivat syövänsä leipää, salaattia, hedelmiä, valmisruokia tai itse tehtyä ruokaa. Yksi vastaajista ilmoitti syövänsä pääsääntöisesti lämmintä ruokaa, ja yksi sanoi hakevansa ruokaa McDonald'sista.

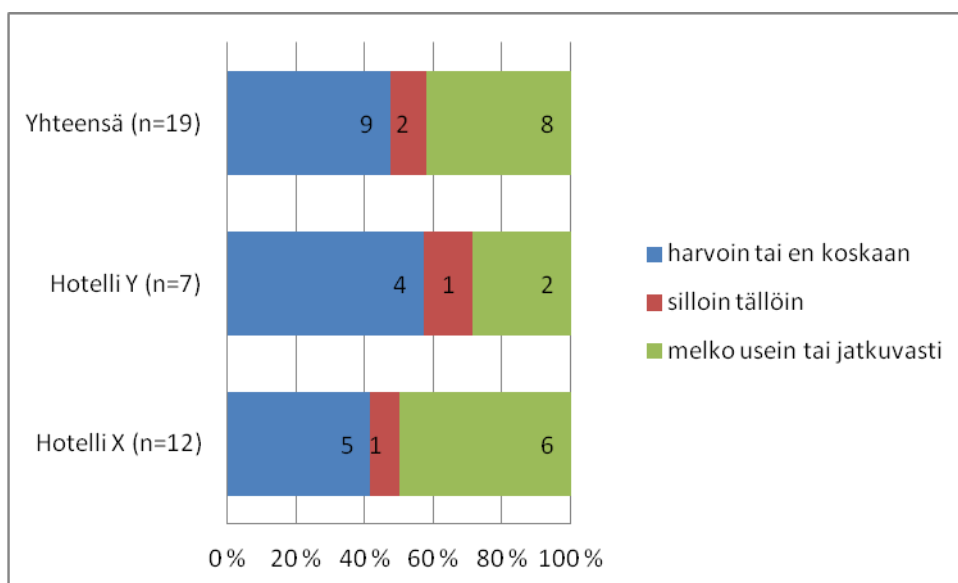
### 7.3 Ruokailutottumuksiin liittyvät kysymykset

Ruokailutottumuksiin liittyvissä kysymyksissä haluttiin selvittää ensin, kiinnittävätkö vastaajat huomiota siihen, mitä heidän tulisi syödä eri vuorokaudenaikoina. Seuraava kysymys oli, vaihtelevatko vastaajat ruokailutottumuksiaan riippuen siitä, missä vuorossa he ovat. Kuviossa 3 on eritelty Hotelli X:n ja Hotelli Y:n vastausten prosentuaalinen jakauma. Hotellien vastausten jakauma oli samansuuntainen, eikä merkittävää eroa hotellien välillä siten ollut. Yhteensä viisi vastaajaa kiinnitti harvoin tai ei koskaan huomiota siihen, mitä heidän tulisi syödä eri vuorokaudenaikoina, viisi kiinnitti huomiota silloin tällöin, ja suurin osa melko usein tai jatkuvasti.



Kuvio 3. Hotelli X:n ja Hotelli Y:n vastaukset vastaajamäärittäin siihen, kiinnittävätkö he huomiota siihen, mitä heidän tulisi syödä eri vuorokaudenaikoina

Vaikka vastaajat kiinnittivät huomiota siihen, mitä heidän tulisi syödä eri vuorokaudenaikoina, ei moni kuitenkaan vaihdellut ruokailutapojaan usein riippuen siitä, missä vuorossa he olivat (kuvio 5). Lähes puolet vastaajista, neljä vastaajaa Hotelli Y:stä ja viisi vastaajaa Hotelli X:stä, vaihteli ruokailutapojaan vuorosta riippuen harvoin tai ei koskaan. Kuitenkin Hotelli X:n vastaajista puolet vaihteli ruokailutapojaan melko usein tai jatkuvasti.



Kuvio 5. Hotelli X:n ja Hotelli Y:n vastaajien ruokailutapojen vaihtelu vuorosta riippuen vastaajamäärittäin

#### 7.4 Työpaikalla tarjottavan ruuan ominaisuuksiin liittyvät kysymykset

Vastaajilta kysyttiin myös, kuinka hyvin työpaikalla on saatavilla ruokaa eri vuorokaudenaikoina, ja kuinka hyvin eri vuorokaudenaikoina tarjottava ruoka vastaa työntekijöiden toivomuksia. Kysymyksessä oli eroteltu aamu-, ilta-, väli- ja yövuorot omiksi kysymyksikseen. Taulukoissa 5 ja 6 on näkyvillä kunkin hotellin vastaukset. Molemmista hotelleista yksi henkilö jätti vastaamatta näihin kysymyksiin.

Vastaajien mielipiteet siitä, kuinka hyvin ruokaa on saatavissa aamu, ilta- ja välivuoroissa, olivat yhteneviä. Hotelli X:n vastaajista suurimman mielestä ruokaa oli saatavilla aamuvuorossa melko usein tai aina. Hotelli Y:n vastaajista viisi oli tätä mieltä. Kummassakaan hotellista kenenkään mielestä ruokaa ei ollut saatavilla aamuvuorossa harvoin tai ei koskaan. Hotelli Y:n vastaajista yhden mielestä ruokaa oli saatavissa aamu-

vuorossa silloin tällöin. Iltavuorossa ruokaa oli tarjolla melko usein tai aina yhtä monen Hotelli Y:n vastaajan mielestä kuin aamuvuorossa. Välivuorossa ruokaa oli tarjolla melko usein tai aina kuuden Hotelli Y:n vastaajan mielestä. Iltavuorossa ruokaa oli tarjolla melko usein tai aina seitsemän Hotelli X:n vastaajan mielestä, ja välivuorossa melko usein tai aina suurimman osan Hotelli X:n vastaajien mielestä. Sekä ilta- että välivuoroissa ruokaa oli tarjolla yhden Hotelli X:n vastaajan mielestä harvoin tai ei koskaan. Yövuorojen ruokatarjonnasta mielipiteissä oli enemmän hajontaa. Yövuorossa ruokaa oli tarjolla harvoin tai ei koskaan neljän Hotelli Y:n ja kahden Hotelli X:n vastaajan mielestä.

Taulukko 5. Hotelli X:n (n=12) ja Hotelli Y:n (n=7) vastaajien mielipiteet ruuan saatavuudesta eri vuorokaudenaikoina vastaajamäärittäin

	harvoin tai ei koskaan		silloin tällöin		melko usein tai aina		en osaa sanoa	
	Hotelli X	Hotelli Y	Hotelli X	Hotelli Y	Hotelli X	Hotelli Y	Hotelli X	Hotelli Y
Aamuvuoro	0	0	0	1	11	5	0	0
Iltavuoro	1	0	2	1	7	5	1	0
Välivuoro	1	0	1	0	9	6	0	0
Yövuoro	2	4	2	0	2	0	5	2

Aamuvuorossa tarjottava ruoka vastasi melko hyvin tai erittäin hyvin toivomuksia Hotelli X:n (9) ja Hotelli Y:n (5) vastaajista suurimman osan mielestä. Iltavuorossa tarjottavan ruuan vastaavuus toivomuksiin oli Hotelli Y:ssä samansuuntainen, mutta Hotelli X:ssä oli enemmän hajontaa vastausten välillä. Välivuorossa ruoka vastasi toivomuksia neljän Hotelli X:n vastaajan mielestä melko hyvin tai erittäin hyvin, kahden mielestä ei hyvin eikä huonosti, ja kolmen mielestä huonosti tai ei lainkaan. Yövuorossa tarjottava ruoka vastasi viiden Hotelli X:n vastaajan toivomuksia huonosti tai ei lainkaan, ja kuusi vastaajaa ei osannut sanoa vastasiko yövuorossa tarjottava ruoka heidän toiveitaan. Neljä näistä kuudesta vastaajasta oli myös ilmoittanut, ettei koskaan syö työpaikan tarjoamaa ruokaa yövuorossa. Heistä, joiden mielestä yövuorossa tarjottava ruoka vastasi toiveita huonosti tai ei lainkaan, kaksi ei syönyt työpaikan tarjoamaa ruokaa koskaan yövuorossa. Hotelli Y:n vastaajista neljän mielestä yöaikaan tarjottava ruoka vastasi toiveita huonosti tai ei lainkaan ja loput vastaajista eivät osanneet sanoa mielipidettään.



Taulukko 6. Hotelli X:n (n=12) ja Hotelli Y:n (n=7) vastaajien mielipiteet vastaajamäärittäin siitä, kuinka hyvin eri vuorokaudenaikoina tarjottava ruoka vastasi heidän toivomuksiaan

	huonosti tai ei lainkaan		ei hyvin eikä huonosti		melko tai erittäin hyvin		en osaa sanoa	
	Hotelli X	Hotelli Y	Hotelli X	Hotelli Y	Hotelli X	Hotelli Y	Hotelli X	Hotelli Y
Aamuvuoro	0	0	0	1	9	5	2	0
Iltavuoro	4	0	3	2	1	4	3	0
Välivuoro	3	0	2	2	3	4	3	0
Yövuoro	5	4	0	0	0	0	6	2

Avoimet kysymykset ”Miksi et syö työpaikan tarjoamaa ruokaa jossain vuorossa? Missä vuorossa?” ja ”Miksi tarjottava ruoka ei vastaa toivomuksiasi jossain vuorossa? Missä vuorossa?” koettiin hyvin samanlaisiksi, ja niihin saatiinkin samansuuntaisia vastauksia. Siksi näiden kahden kysymyksen vastauksia Hotelli X:stä käsitellään tässä rinnakkain. Syitä siihen, miksi ruoka ei vastannut vastaajien toivomuksia jossakin vuorossa, oli monia. Kaksi vastaajaa mainitsi syyksi sen, että iltavuorossa tarjoiltava ruoka pitää lämmitää. Ilta- ja yövuorossa ruoka ei ollut usean vastaajan mielestä houkuttelevan näköistä. Kaksi vastaajaa mainitsi ruuan olevan liian raskasta yövuoroon. Kommentteja tuli myös siitä, että viikonloppuisin ja iltaisin ruoka ei vastaa laadultaan arkisin lounasbuffetista saatavaa ruokaa.

Hotelli Y:n vastauksissa syitä sille, miksi he eivät syöneet työpaikan tarjoamaan ruokaa jossain vuorossa ja miksi tarjottava ruoka ei vastaa toivomuksia jossain vuorossa kommentoitiin erityisesti viikonloppuna tarjoiltavaa ruokaa. Vastaajien mielestä viikonloppuna tarjoiltava ruoka on ala-arvoista, näyttää huonolta, ”seisoo vetareissa” (vetolaatikoissa) eikä ole hintansa arvoista. Yksi vastaaja ilmoitti syyksi sen, että iltavuorossa ei ehdi pitää taukoa, ja aamuvuorossa hän syö työpäivän päätyttyä. Kahden vastaajan mielestä ruoka on liian raskasta, ja kaksi ilmoitti syyksi sen, että yövuorossa ei ole ruokaa saatavilla.

Vastaajilta kysyttiin, oliko ruoka tarjolla sopivaan aikaan aamu-, ilta-, väli- ja yövuoroissa (taulukko 7). Molemmista hotelleista yksi vastaaja jätti kokonaan vastaamatta tähän kysymykseen. Suurimman osan Hotelli X:n ja Hotelli Y:n vastaajien mielestä ruoka oli melko usein tai aina sopivaan aikaan tarjolla aamuvuorossa. Yhden hotelli Y:n vastaajan

mielestä ruoka oli tarjolla sopivaan aikaan aamuvuorossa silloin tällöin. Iltavuorossa ruoka oli tarjolla sopivaan aikaan Hotelli X:ssä melko usein tai aina kahden mielestä, silloin tällöin kahden mielestä, ei koskaan tai harvoin kahden mielestä, ja viisi vastaajaa ei osannut sanoa, onko ruoka tarjolla sopivaan aikaan iltavuorossa. Välivuoroa koskevat vastaukset Hotelli X:n kohdalla olivat samansuuntaisia. Hotelli Y:n vastaajista viiden mielestä ruoka oli melko usein tai aina tarjolla sopivaan aikaan ilt- ja välivuoroissa. Yövuorossa ruoka tarjoiltiin sopivaan aikaan melko usein tai aina kolmen Hotelli X:n vastaajan mielestä ja ei yhdenkään Hotelli Y:n vastaajan mielestä. Hotelli Y:n vastaajista suurimman osan mielestä ruoka tarjoiltiin sopivaan aikaan yövuorossa harvoin tai ei koskaan.

Taulukko 7. Hotelli X:n (n=11) ja Hotelli Y:n (n=6) mielipiteet siitä, kuinka usein ruoka on tarjolla sopivaan aikaan eri vuoroissa

	harvoin tai ei koskaan		silloin tällöin		melko usein tai aina		en osaa sanoa	
	Hotelli X	Hotelli Y	Hotelli X	Hotelli Y	Hotelli X	Hotelli Y	Hotelli X	Hotelli Y
Aamuvuoro	0	0	0	1	9	4	2	1
Iltavuoro	2	0	2	0	2	5	5	1
Välivuoro	2	0	1	0	3	5	3	1
Yövuoro	1	4	1	0	3	0	6	2

Vastaajien mielipiteitä työpaikalla tarjottavaan ruokaan liittyen selvitettiin väittämällä, joihin vastattiin arvoasteikolla yhdestä viiteen sen mukaan oltiinko samaa vai eri mieltä väittämän kanssa. Vastaajat valitsivat mielipidettään parhaiten kuvaavan vaihtoehdon. Taulukossa 8 on esitelty kunkin hotellin vastaajamäärät ja vastausten keskiarvot. Taulukon viimeisessä sarakkeessa on laskettuna kaikkien vastausten keskiarvot kustakin kysymyksestä. Liitteenä on myös taulukko, jossa on esitelty Hotelli X:n ja Hotelli Y:n kaikkien kysymyksien vastaajamäärät (Liite 1). Vastauksien 1 ja 2 sekä 4 ja 5 vastaajamäärät on yhdistetty.

Mielipiteet siitä, onko henkilökunnalle tarjottava ruoka terveellistä, jakautuivat melko tasaisesti molemmissa hotelleissa. Hotelli X:n vastaukset jakautuivat melko tasaisesti myös väittämässä ”ruoka on maukasta”. Hotelli Y:n vastaajista kukaan ei ollut jokseneenkin tai täysin eri mieltä siitä, että ruoka on maukasta. Hotelli X:n vastaajista lähes kaikki olivat jokseneenkin tai täysin eri mieltä siitä, että ruuan laatu pysyy yhtä hyvänä eri viikon-

päivinä ja vuorokaudenaikoina. Samoista väittämistä myös suurin osa Hotelli Y:n vastaajista oli jokseenkin tai täysin eri mieltä. Jokseenkin tai täysin eri mieltä oli suurin osa Hotelli X:n vastaajista myös väittämien ”ruokalajit vaihtelevat riittävästi”, ”saan riittävästi tietoa siitä, mitä kunakin päivänä on tarjolla” ja ”ruuan ravintoainesisällöstä (terveellisyydestä) on riittävästi tietoa saatavilla” kanssa.

Hotelli X:n vastaajista puolet oli jokseenkin tai täysin eri mieltä siitä, että erikoisruokavaliot on hyvin huomioitu ruuissa. Hotelli Y:n vastaajista kaksi oli tätä mieltä. Suurin osa Hotelli X:n vastaajista ei ollut samaa eikä eri mieltä väittämästä ”allergiat on hyvin huomioitu ruuissa”, ja kolme vastaajaa oli jokseenkin tai täysin eri mieltä väittämästä. Hotelli Y:n vastaajista kolme ei ollut samaa eikä eri mieltä kyseisestä väittämästä, kaksi oli jokseenkin tai täysin samaa mieltä ja yksi jokseenkin tai täysin eri mieltä.

Hotelli X:n ja Hotelli Y:n vastauksissa oli eroja erityisesti ruuan hinta-laatusuhdetta koskevassa kysymyksessä. Hotelli X:n keskiarvo oli neljä, kun taas Hotelli Y:n keskiarvo oli 1,8, eli Hotelli X:ssä oltiin samaa mieltä siitä, että ruoka on liian kallista laatuunsa nähden, kun taas Hotelli Y:ssä oltiin tyytyväisempiä ruuan hinta-laatusuhteeseen. Hotelli Y:n vastaajat olivat Hotelli X:n vastaajia enemmän samaa mieltä siitä, että ruuan laatu pysyy yhtä hyvänä eri viikonpäivinä ja eri vuorokaudenaikoina. Hotelli Y:n vastaajat olivat Hotelli X:n vastaajia enemmän samaa mieltä siitä, että on riittävästi tietoa siitä, mitä kunakin päivänä on tarjolla. Hotelli Y:n vastaajat olivat myös tyytyväisempiä siihen, kuinka paljon tietoa ruuan ravintoainesisällöstä on saatavilla. Hotelli Y:n vastaajat olivat myös tyytyväisempiä ruokalajien vaihtelevuuteen kuin Hotelli X:n vastaajat. Viimeisellä väittämällä haluttiin selvittää, kiinnostaako vastaajia työpaikalla tarjottavan ruuan ravintoainesisältö. Molemmissa hotelleissa vastaajia kiinnosti ravintoainesisältö jokseenkin: Hotelli X:n keskiarvo oli 4,08 ja Hotelli Y:n 4. Hotelli Y:n vastaajien mielestä ruoka oli keskimäärin hieman maukkaampaa kuin Hotelli X:n vastaajien mielestä. Väittämän ”ruoka on liian suolaista” kanssa oltiin keskimäärin jokseenkin eri mieltä.

Hotelli X:n ja Hotelli Y:n kaikkien vastausten keskiarvojen mukaan eniten eri mieltä oltiin väittämien ”ruuan laatu pysyy yhtä hyvänä eri vuorokaudenaikoina” ja ”ruuan laatu pysyy yhtä hyvään eri viikonpäivinä” kanssa. Eniten samaa mieltä oltiin väittämän

”minua kiinnostaa työpaikalla tarjottavan ruuan ravintoainesisältö (terveellisyys)” kans-  
sa, ja se olikin ainoa kokonaiskeskiarvoltaan neljän ylittänyt väittämä.

Taulukko 8. Yhteenvedo työpaikalla tarjottavan ruuan ominaisuuksiin liittyvistä kysy-  
myksistä: vastausten keskiarvot sekä vastaajamäärät hotelleittain sekä vastausten kes-  
kiarvot yhteensä, 1=täysin eri mieltä, 5=täysin samaa mieltä

	Hotelli X (n) ka	Hotelli Y (n) ka	Yhteensä ka
Ruoka on terveellistä	(11) 3,09	(6) 3	3,06
Ruoka on maukasta	(11) 3	(6) 3,83	3,29
Ruoka on liian suolaista	(11) 2,91	(6) 2,83	2,88
Ruuan laatu pysyy yhtä hyvänä eri viikonpäivinä	(12) 1,75	(6) 2,5	2
Ruuan laatu pysyy yhtä hyvänä eri vuorokaudenaikoina	(12) 1,67	(6) 2,33	1,89
Ruoka on liian kallista	(12) 3,83	(6) 2,83	3,5
Ruoka on liian kallista laatuunsa nähden	(12) 4	(5) 1,8	3,35
Ruokalajit vaihtelevat riittävästi	(12) 2	(6) 3,67	2,56
Saan riittävästi tietoa siitä, mitä kunakin päivänä on tarjolla	(12) 2,17	(6) 3,33	2,56
Ruuan ravintoainesisällöstä (terveellisyydestä) on riittävästi tietoa saatavilla	(12) 1,83	(6) 3	2,22
Allergiat on hyvin huomioitu ruuissa	(11) 2,55	(6) 3,33	2,82
Erikoisruokavaliot (esim. kasvisruokavalio) on hyvin huomioitu ruuissa	(11) 2,18	(6) 3	2,47
Minua kiinnostaa työpaikalla tarjottavan ruuan ravintoainesisältö (terveellisyys)	(12) 4,08	(6) 4	4,06

Avoimeen kysymykseen ”Mitkä tiedot tai ominaisuudet työpaikalla tarjottavan ruuan  
terveellisyydestä sinua erityisesti kiinnostavat? Miksi?” kaksi vastaajista mainitsi hiili-  
hydraatit, rasvat ja lisäaineet. Lisäksi vastaajia kiinnosti ruuan monipuolisuus, suolai-  
suus, proteiinit, sopiva annoskoko, onko ruoka gluteeniton ja laktoositon, missä rasvas-  
sa ruoka on valmistettu ja kastikkeen sisältö. Kaksi vastaajista toivoi myös tietoja siitä  
milloin ruoka on valmistettu. Vain yksi Hotelli Y:n vastaaja ilmoitti mitkä asiat häntä

kiinnostavat työpaikalla tarjottavan ruuan terveellisuudesta. Häntä kiinnosti ruuan alkuperä, lihojen lihapitoisuus ja kalorimäärät.

Kyselyn lopussa kartoitettiin vielä vastaajien mielipiteitä ruokailutilan ominaisuuksista. Taulukossa 9 on esitelty kysymyksen tulosten keskiarvot kustakin hotellista ja kaikkien vastausten keskiarvo. Kysymyksessä vastaajat valitsivat parhaiten mielenpidettään kuvaavan asteikosta 1-5, jossa numero yksi oli täysin tyytymätön ja numero viisi täysin tyytyväinen. Yksi Hotelli X:n vastaaja jätti vastaamatta kysymyksiin siisteydestä ja hygieenisyydestä. Keskiarvot olivat lähes kaikissa kysymyksissä melko lähellä numeroa kolme. Kokonaiskeskiarvoissa korkeimmat tyytyväisyyspisteet (3,84) sai ruokailutilan rauhallisuus. Hotelli X:n vastaajat olivat jokseenkin tyytyväisiä (keskiarvo 4) ruokailutilan rauhallisuuteen. Suurin ero Hotellien keskiarvojen välillä oli tyytyväisyydessä ruokailutilan siisteyteen: Hotelli X:n keskiarvo oli 3,36 ja Hotelli Y:n 2,86. Yksi Hotelli Y:n vastaajista kommentoi ruokailutilaa koskevia kysymyksiä, ja kirjoitti siisteyden ja viihtyisyyden riippuvan siitä, syökö hän ruokailutilassa vai keittiössä ikään kuin työn keskellä.

Taulukko 9. Hotelli X:n (n=12) ja Hotelli Y:n (n=7) vastaajien mielipiteiden keskiarvot sekä kaikkien vastaajien mielipiteiden keskiarvot ruokailutilan ominaisuuksista, 1=täysin tyytymätön, 5=täysin tyytyväinen

	Hotelli X ka	Hotelli Y ka	Yhteensä ka
siisteys	3,36 (n=11)	2,86	3,17
viihtyisyys	3	2,86	2,95
hygieenisuus	3 (n=11)	2,71	2,89
tunnelma	2,83	3	2,89
rauhallisuus	4	3,57	3,84

Yleisiä kommentteja henkilökunnalle tarjottavasta ruuasta tuli eri kysymyksiin. Niistä esille nousi epätietoisuus ruuan valmistusajankohdasta sekä tyytymättömyys ruuan tasalaatuisuuteen ja hinta-laatusuhteeseen.

## 8 Pohdinta

Tutkimuksen tarkoituksena oli kartoittaa työpaikalla tarjottavan ruuan laadullisia ja ravitsemuksellisia ominaisuuksia: sitä, millaiset mahdollisuudet vastaanottovirkailijoilla on henkilöstöruokailuun eri työvuoroissa, miten hyvät ravitsemukselliset ja laadulliset ominaisuudet henkilöstöruualla on eri vuorokaudenaikoina, miten ravitsemussuositukset on huomioitu henkilöstöruuassa, ja mitä syitä henkilöstöruuan syömättä jättämiseen on eri työvuoroissa. Vastausten vähäisen määrän vuoksi ei vastauksia voi yleistää koskemaan koko alaa, mutta ne antavat kuitenkin kuvan kyseisten hotellien työpaikkaruuan tilasta. Koska tutkimuskohteiden henkilöstöruuan valmistuksesta ja ravintoainemäärästä ei ollut saatavilla tarkkaa tietoa, eivät tulokset ole täysin verrattavissa esimerkiksi Sosiaali- ja terveysministeriön (2010) joukkoruualle antamiin ravintoainesuosituksiin.

Kysymyslomakkeessa oli kysymyksiä, joihin vastattiin valiten viisiportaiselta arvoasteikolta. Ongelmana oli, että neutraaleja vastauksia tuli melko paljon, ja vastaukset jakautuivat melko tasaisesti, mikä näkyy vastausten keskiarvoissa. Vastausten pienen määrän takia olisi parempi vaihtoehto ollut neliportainen asteikko, jossa neutraalit vastausvaihtoehdot olisi jätetty kokonaan pois.

Paperinen kyselylomake toimi tässä tutkimuksessa hyvin, koska paperit päästiin jakamaan paikan päällä. Vastausten pienestä määrästä johtuen niiden kirjaaminen ei ollut työlästä. Jos kysely olisi toteutettu suuremmalle joukolle, olisi sähköinen lomake ollut parempi vaihtoehto. Kyselylomake tosin oli melko pitkä, ja joitakin kysymyksiä olisi voinut muotoilla tarkemmin ja joitakin kysymyksiä yhdistää.

Osa vastaajista jätti vastaamatta joihinkin kysymyksiin, mikä vaikeutti tulosten analysointia. Vastaajat, jotka söivät työpaikan tarjoamaa ruokaa vain harvoin tai ei koskaan, kokivat vaikeaksi vastata joihinkin henkilöstöruokaa koskeviin kysymyksiin. Kyselyn kysymykset 12 ”Miksi et syö työpaikan tarjoamaa ruokaa jossakin vuorossa, missä vuorossa” ja 18 ”Miksi tarjottava ruoka ei vastaa toivomuksiasi jossain vuorossa, missä vuorossa” koettiin samanlaisiksi, ja niihin tuli hyvin saman oloisia vastauksia. Kysymyksen x olisi voinut täsmentää koskemaan vain ruoka-aineallergioita – tieto vastaajien muista allergioista ei ollut tässä tutkimuksessa olennaista.

Kyselyyn vastanneet olivat melko nuoria (naisten keskimääräinen ikä oli 25,4 vuotta ja miesten 26,8 vuotta). Kyselyyn vastanneet olivat painoindeksin perusteella keskimäärin normaalipainoisia. Finravinto-tutkimuksessa vastaajien keskiarvoinen painoindeksi ylitti normaalipainoisen ylärajan kaikilla alueilla ja kaikissa ikäryhmissä, kun tässä tutkimuksessa keskimääräinen painoindeksi oli normaalipainoisen rajojen sisäpuolella. Tähän tutkimukseen osallistuneet olivat siis keskimääräistä väestöä hoikempia.

Kysymyksen 9, jossa kysyttiin, kuinka usein vastaajat syövät työpaikan tarjoamaa ruokaa, vastaukset saattavat olla harhaan johtavia, koska kysymykseen valmiiksi annetut vaihtoehdot olivat moniulotteisia. Esimerkiksi osa-aikaisella työsopimuksella oleva vastaaja, joka tekee vuoroja vain silloin tällöin, saattaa vastata ”joka vuorossa tai lähes joka vuorossa” tai ”muutaman kerran kuukaudessa” tarkoittaen samaa asiaa. Siksi kysymyksen vastausvaihtoehdot olisi pitänyt muotoilla koskemaan vain työvuoroja tai vain ajallista useutta. Kukaan Hotelli Y:n vastaajista ei ilmoittanut, ettei söisi työpaikan tarjoamaa ruokaa koskaan, mikä johtunee siitä, ettei yksikään pelkästään yövuoroja tekevä Hotelli Y:n työntekijä vastannut kyselyyn. Hotelli Y:n keittiöpäällikön haastattelusta kävi ilmi, että yövuoroja tekevät eivät liioin syö työpaikan ruokaa, eikä sitä siksi ole tarjollakaan.

Työpaikalla tarjottavaa ruokaa syövien on tutkittu syövän työaikana enemmän kalaa ja kasviksia kuin omia eväitä syövien (Raulio ym. 2004, 47). Tässä tutkimuksessa painoindeksin mukaan ylipainoisista kaksi söi työpaikan tarjoamaa ruokaa joka vuorossa tai lähes joka vuorossa, ja yksi kerran kuukaudessa tai harvemmin. Pelkän painoindeksin perusteella ei tosin voida tehdä varmoja päätelmiä, koska siinä ei huomioida esimerkiksi sitä, jos henkilö on lihaksikas. Vastaajia kiinnosti työpaikkaruuan ravintoainesisältö, ja moni kiinnitti huomiota siihen, mitä heidän tulisi syödä eri vuorokaudenaikoina. Ylipainoisia oli vain kolme, ja kaikki vastaajat olivat melko nuoria. Vielä ei liene syytä huoleen muiden riskitekijöiden osalta. Ravitsemukseen liittyvät sairaudet ilmenevät usein vasta keski-iässä, mutta vakiintuneita epäterveellisiä elintapoja voi olla vaikea muuttaa myöhemmin (Puumalainen 2003, 170-193).

Kysymyksiin 16 ja 17, joissa kartoitettiin sitä, kuinka hyvin henkilökunnan ruokaa on saatavilla hotelleissa eri vuorokaudenaikoina ja kuinka hyvin tarjottava ruoka vastaa

toivomuksia eri vuoroissa, tuli ristiriitaisia vastauksia. Hotelli X:n keittiöpäällikön mukaan ruokaa pitäisi olla saatavilla kaikissa vuoroissa. Kuitenkin kaksi kyselyyn vastanneista ilmoitti, että ruokaa on saatavilla yövuorossa harvoin tai ei koskaan, ja kahden mielestä silloin tällöin. Vaikuttaa siltä, että yövuorossa työpaikan tarjoama ruoan syöminen ei ole kovin suosittua, ja siitä ei osata sanoa mielipidettä. Kuten keittiöpäällikkökin totesi, ilta- ja yöaikaan jääkaappiin valmistettavan ruuan syöjiä on nolasta kahteen päivittäin. Yksi syy tähän saattaa olla tyytymättömyys yöaikaan tarjottavaan ruokaan. Vastaajien mielikuvat yöaikaan tarjolla olevasta ruuasta tulivat ilmi avoimissa kysymyksissä – vastaajien mielestä ruoka ei ollut silloin enää houkuttelevaa. Koska ilta- ja yöaikaan syöjiä ei ole paljon, ei tarjolla olevaan ruokaan haluta panostaa. Tästä herää kuitenkin ajatus, että jos yöaikaan olisi tarjolla yövuoroon paremmin soveltuvaa, tuoretta ruokaa, söisivätkö työntekijät ruokaa useammin.

Henkilöstöruuan ravitsemuksellinen laatu pitäisi huomioida henkilöstöruoassa paremmin. Majoitusalan työn luonne ollen pääasiassa kiireellisenä vuorotyönä antaa erityisen syyn sille, että työaikainen ruokailu pitäisi olla ravitsemuksellisesti hyvää ja antaa mahdollisuuden terveellisiin ruokailutottumuksiin. Työaikainen ruokailu Suomessa - tutkimuksen mukaan henkilöstöravintolat olivat ruokaravintoloiden ohella suosituimpia paikkoja kodin ulkopuoliseen ruokailuun. (Raulio ym. 2004, 14.) Hotelleilla pitäisi löytä enemmän halukkuutta ja resursseja panostaa työaikaiseen ruokailuun, koska sillä saattaa olla pysyviä vaikutuksia työntekijöiden työkykyyn ja terveyteen. Vaikka tutkimusjoukko oli pieni, voidaan olettaa että työpaikkaruokailu on jokseenkin vastaavassa asemassa useassa alan yrityksessä. Periaatteessa mahdollisuus henkilöstöruoan ravitsemuksellisen laadun parantamiseen olisi luultavasti mahdollista useassa hotellissa ilman henkilöstöruokailun ulkoistamista, koska useimmiten hotelleissa on myös ravintola.

Mielenkiintoista oli, että moni vastaaja mainitsi hiilihydraatit avoimissa kysymyksissä, ja myös Hotelli X:n keittiöpäällikkö sanoi, että hiilihydraatteja vähennetään kokouslounaalla (Keittiöpäällikkö X 10.10.2011). Tämä viittaa siihen, että ihmisiä kiinnostaa pinnalla oleva ”karppaus”, eli vähäinen hiilihydraattien käyttö, mikä ei ole ravitsemussuosittelusten mukaista. Ravitsemussuosittelusten mukaan hiilihydraattien tulisi kattaa suurin osa päivän energian saannista, eli 50-60 % (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005, 10-20).



Kansanterveyslaitoksen Työaikainen ruokailu Suomessa -tutkimuksen mukaan vuorotyötä tekevät söivät henkilöstöruokalassa harvemmin kuin säännöllistä päivätyötä tekevät. Työsopimuksen määräaikaisuus vaikutti miehillä siihen, että he söivät harvemmin henkilöstöravintolassa kuin pysyvässä työsuhteessa olevat. (Raulio ym. 2004, 30-44.) Tässä tutkimuksessa ei kysytty työsopimuksen määräaikaisuudesta, mutta osa-aikaisuus lienee jokseenkin verrattavissa siihen. Kuitenkaan osa-aikaisten ja kokoaikaisten välillä ei ollut merkittävää eroa työpaikkaruokailun käytössä. Tässä tutkimuksessa kaikki vastaajat tekivät vuorotyötä, mutta esille nousi erityisesti yö- ja viikonlopputyötä tekevien tyytymättömyys henkilökunnalle tarjottavaan ruokaan.

Henkilökunnalle tarjoiltavan ruoan ravitsemuksellinen laatu lienee melko erilainen Hotelli X:ssä ja Hotelli Y:ssä. Hotelli X:ssä lounasaikaan, eli aamuvuorossa arkena tarjottavasta lounasbuffetista lienee melko helposti koottavissa lautasmallin mukainen ateria. Hotelli Y:ssä taas annokset ovat valmiita ravintola-annoksia, joissa keittiöpäällikön mukaan voita ja kermaa ei säästellä. Vaikka vastaajia kiinnosti melko paljon ruoan ravintosisältö, oli mielenkiintoista, että molempien hotellien aamuvuorossa tarjottavaan ruokaan oltiin melko tyytyväisiä. Tästä voisi päätellä, että ruuan maku ja tuoreus olivat vastaajille tärkeämpiä kuin ravitsemuslaatu. Molempien hotellien vastaajat kiinnittivät huomiota siihen, mitä heidän tulisi syödä eri vuorokaudenaikoina, mutta Hotelli Y:n vastaajista vain muutama vaihteli ruokailutapojaan vuorosta riippuen jatkuvasti. Tämä saattaa johtua siitä, että ruoka tilataan sekä aamu- että iltavuoroissa ravintolan listalta, ja ruoka on tasalaatuista, vaikkakaan ei välttämättä ravitsemuksellisesti toivotunlaista. Suurin osa vastaajista ilmoittikin tärkeimmäksi syyksi työpaikkaruuan valitsemiselle sen helppouden. Tässä työterveyshuollolla saattaisi olla mahdollisuus vaikuttaa työntekijöiden toimintaan ohjeistamalla heitä oikeisiin valintoihin ja olemalla yhteydessä työnantajaan.

Sosiaali- ja terveysministeriön (2010) laatimien kriteerien mukaan riisi ja pasta tulisi olla täysjyväriisiä ja täysjyväpastaa. Hotelli X:n keittiöpäällikön mukaan henkilökunnalle tarjottavassa ruuassa ei käytetä täysjyväpastaa tai -riisiä. Hotelli Y:n ravintoloista toisessa ei käytetä täysjyvätuotteita, mutta toisessa esimerkiksi hampurilaiset oli tehty täysjyväleipään. Kalaa oli tarjolla molemmissa hotelleissa melko hyvin. Joukkoruokailun ravitsemuksellisten kriteerien (Sosiaali- ja terveysministeriö 2010, 76) mukaan kalaruokia

tulisi tarjota vähintään kerran viikossa, mikä toteutuu molemmissa hotelleissa ainakin aamuvuorossa työskentelevillä.

Hotelli Y:n työntekijät olivat tyytymättömiä erityisesti viikonloppuna tarjottavaan ruokaan. Avoimiin kysymyksiin saatujen vastausten perusteella voidaan kuitenkin päätellä, että pääasiallinen syy tyytymättömyyteen on se, että ruoka ei ole tarpeeksi tuoretta sen sijaan, että ruuassa olisi ravitsemuksellisesti puutteita. Hotelli X:n kohdalla tyytymättömyys kohdistui illalla, yöllä ja viikonloppuna tarjoiltavaan ruokaan. Syyt vaikuttavat olevan pääosin ruuan tuoreudessa ja hinta-laatusuhteessa, mutta kommentteja tuli myös siitä, että ruoka on valmisruokaa, ja yövuorossa syötäväksi liian raskasta. Yöllä tulisikin mieluummin syödä säännöllisesti pieniä ja kevyitä aterioita (Hakala ym. 2007, 134-137).

Väittämällä ”saan riittävästi tietoa siitä, mitä kunakin päivänä on tarjolla” ja ”ruuan ravintoainesisällöstä (terveellisyydestä) on riittävästi tietoa saatavilla” haluttiin selvittää, kuinka hyvin henkilöstöruokailuasioista tiedotetaan henkilökunnalle. Hotelli X:n vastaajien mielestä tiedotus ei ollut riittävää. Kysymyksen sanamuoto ei kuitenkaan erottele sitä, miten tieto on tai ei ole saatavilla: luetaanko saatavilla olevaan tietoon esimerkiksi se, jos kysyy kokilta, mitä ruoka sisältää, vai onko saatavilla oleva tieto vain niin sanotusti valmiiksi annettua tietoa, esimerkiksi ruokalistalla.

Yllättävää on, että keskimäärin vastaajien mielestä henkilökunnalle tarjottava ruoka ei ollut liian suolaista. Keittiöpäälliköiden (10.10.2011) mielestä suolaa ei liioin säästellä ruokien valmistuksessa. Ravintolaruuan voisi olettaa ylittävän suositellut suolamäärät. Osa Hotelli X:n vastaajista taas luonnehti iltaisin tarjolla olevaa ruokaa ”valmisruuaksi”, joka myös yleensä koetaan melko suolaiseksi.

Kysely päätavoite ei ollut ruokailutilan arvioiminen, mutta se haluttiin ottaa kyselyyn mukaan siltä varalta, jos ruokailutilan viihtyisyydessä olisikin paljon poikkeamia. Havainnoinnin perusteella Hotelli X:n ruokailutilassa olisi kuitenkin parantamisen varaa: yleissiisteys ei ollut kovin hyvä, tarhoja oli näkyvillä. Lisäksi jääkaappi, jossa illalla tarjoiltavan ruoka säilytetään, oli likainen. Tämä ei kuitenkaan vastaajia häirinnyt – vastaukset ruokailutilaan liittyen olivat pääosin neutraaleja, mikä ei ollut kovin yllättävää.

Hotelli X:n keittiöpäällikön (10.10.2011) mukaan henkilökunnalle on aina tarjolla leipää ja levitettä, mutta havainnointihetkellä ilta-aikaan tarjolla olevaan ruokaan ei ollut näkyvillä leipää, eikä jääkaapissa ollut levitettä. Samoin salaatinkastike puuttui, vaikka sitä keittiöpäällikön mukaan on tarjolla aina. Näin ollen ilta-aikaan ei toteudu lautasmallin (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005, 35) mukainen ateria.

Hotelli X:n työpaikkaruokailua voitaisiin parantaa ilmoittamalla ilta-, yö- ja viikonloppuna tarjolla olevan ruuan valmistusajankohta ja se, mitä ruokaa on tarjolla. Jos valmistusajankohta olisi tiedossa, lisääntyisi luottamus henkilöstöruuan tuoreutta kohtaan, mikä voisi tehdä sen syömisestä suositumpaa. Keittiöpäällikkö X:n mukaan etukäteen ei tiedetä, mitä ruokaa on tarjolla, ja siksi tiedottaminen on mahdotonta. Uskon kuitenkin, että työntekijöille olisi hyödyllistä tietää edes samana päivänä, mitä ruokaa on tarjolla. Ilmoitus voitaisiin tehdä esimerkiksi sähköpostilla kaikille osastoille, jolloin itse tiedottaminen ei veisi paljon aikaa.

Henkilökunnalle tarjottavan ruuan ravitsemuksellista laatua voitaisiin parantaa vaihtamalla pasta ja riisi enemmän kuitua sisältäviin täysjyvävaihtoehtoihin. Lisäksi ruokailutallassa voisi olla esillä kuva lautasmallista, joka ohjaisi oikeanlaisen aterian koostamiseen ja kannustaisi henkilökuntaa valitsemaan esimerkiksi ruisleipää vaalean leivän sijaan. Vaikka työnantajan velvollisuuksiin ei kuulu tarjota erikseen kevyempää ruokaa yövuoroja tekeville, toisi se varmasti lisäarvoa työntekijöille.

Hotelli Y:n vastaajien tyytymättömyyteen voisi auttaa se, että viikonloppuna valmistettaisiin vain esimerkiksi lisuke valmiiksi, ja pääruuan voisi tilata listalta, kuten arkena. Näin voitaisiin parantaa ruuan tuoreutta.

Vaikka radikaaleihin toimenpiteisiin henkilöstöruuan laadun parantamiseksi ei olisi hoteleissa mahdollisuutta lähteä, voidaan tyytyväisyyttä parantaa paremmalla viestinnällä. Hotelli X:n ilta-, yö- ja viikonloppuaikaan tarjottavan ruuan yhteyteen olisi syytä laittaa esille, mitä ruoka sisältää ja milloin se on valmistettu. Näin keittiössäkin voitaisiin olla varmoja siitä, että ruuan tuoreus toteutuu.

## 9 Yhteenveto

Tutkimuksessa selvisi, että hotellien vastaanottovirkailijat olivat tyytymättömiä hotelleissa illalla, yöllä ja viikonloppuna tarjottavaan henkilöstöruokaan. Tärkeä syy tyytymättömyyteen oli ruuan tuoreus – ruuan tasalaatuisuus ei toteutunut eri vuorokaudenaikoina ja eri päivinä vastaanotossa työskentelevien mielestä. Viikonloppuisin, iltaisin ja öisin ei ollut varmuutta ruuan tuoreudesta. Toinen syy tyytymättömyyteen oli ruuan raskaus. Pienemmässä Hotelli Y:ssä ruoka oli pääasiassa raskasta ravintolaruokaa, ja suuremmassa Hotelli X:ssä oltiin sitä mieltä, että ruoka on liian raskasta yöaikaan syötäväksi.

Koska kyselyyn vastaajien määrä jäi pieneksi, olisi tarvetta toteuttaa laajempi tutkimus samasta aiheesta. Tutkimuksessa voisi olla mukana hotelleja eri puolella Suomea. Näin voitaisiin saada kattavia tuloksia, jotka koskisivat koko majoitusalan työaikaista ruokailua. Mielenkiintoista olisi myös tehdä vertailevaa tutkimusta hotelleissa toimivien eri osastojen henkilöstöruokailusta. Näin voitaisiin vertailla eri osastojen välisiä eroja työpaikkaruuan käytössä.

## Lähteet

Airaksinen, L., Hakala-Lahtinen, P., Hasunen, K., Jäntti, A., Karppinen, M., Parkkinen, K., Peltosaari, L., Schaumann, A., Seppänen, R., Tainio, R., Vainio, L. & Packalen, L. 1994. Joukkoruokailun ravitsemussuositukset. 2. uudistettu painos. Valtion painatuskeskus Oy. Helsinki.

Aro, A., Mutanen, M. & Uusitupa, M. (toim.) 2005. Ravitsemustiede. 2., uudistettu painos. Kustannus Oy Duodecim. Helsinki.

Hakala, T., Hublin, C., Härmä, M., Kandolin, I., Laitinen, J. & Sallinen, M. 2007. Toimivat ja terveet työajat. 2. uudistettu painos. Työterveyslaitos. Helsinki.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 1997. Tutki ja kirjoita. 13., osin uudistettu painos. Otava. Helsinki.

Hublin, C. 2009. Terveystarkastukset yö- ja vuorotyössä. Työterveyslääkäri, 27, 4, s. 23-27.

Hublin, C. & Härmä, M. 2010. Työajat ja terveys. Teoksessa Martimo, K-P., Antti-Poika, M. & Uitti, J. (toim.) Työstä terveyttä. s. 125-136. Kustannus Oy Duodecim. Helsinki.

Hyyppä, M. T. & Kronholm, E. 1998. Uni ja vire. Kansaneläkelaitos. Turku.

Keittiöpäällikkö X 10.10.2011. Keittiöpäällikkö. Hotelli X. Haastattelu. Helsinki.

Keittiöpäällikkö Y 10.10.2011. Keittiöpäällikkö. Hotelli Y. Haastattelu. Helsinki.

Laitinen, J. 2000. Nuorten aikuisten työaikainen ruokailu. Työ ja Ihminen. Työympäristötutkimuksen aikakauskirja, 14, 1, s. 49-67.

MaRa 2010. Matkailu- ravintola- ja vapaa-ajan palveluita koskeva työehtosopimus -  
työntekijät.

Nienstedt, W., Hänninen, O., Arstila, A. & Björkqvist, S.-E. 2004. Ihmisen fysiologia ja  
anatomia. 15. uudistettu painos. WSOY. Porvoo.

Pakkala, K. 2004. Miten terveitä elintapoja voidaan tukea onnistuneella työpaikkaruokailulla. Työterveyslääkäri, 22, 1, s. 54-56.

Parkkinen, K. & Sertti, P. 2006. Avain ravitsemukseen. Otava. Helsinki.

Paturi, M., Tapanainen, H., Reinivuo, H. & Pietinen, P. (toim.) 2008. Finravinto 2007 -  
tutkimus. Kansanterveyslaitoksen julkaisuja. B 23/2008. Kansanterveyslaitos. Helsinki.

Peltonen, M., Harald, K., Männistö S., Saarikoski L., Peltomäki P., Lund L., Sundvall J.,  
Juolevi A., Laatikainen T., Aldén-Nieminen H., Luoto R., Jousilahti P., Salomaa V.,  
Taimi M. & Vartiainen E. 2008. Kansallinen FINRISKI 2007 -terveystutkimus. Kan-  
santerveyslaitoksen julkaisuja. B34 / 2008. Kansanterveyslaitos. Helsinki.

Peltosaari, L., Raukola, H. & Partanen, R. 2002. Ravitsemustieto. Otava. Helsinki.

Puumalainen, R. 2003. Työikäisten ravitsemuskasvatus. Teoksessa Fogelholm, M. Rat-  
kaisuja ravitsemukseen. 2. painos. s. 169-200. Palmenia-kustannus. Helsinki.

Raulio, S., Mukala, K., Ovaskainen, M-L., Lahti-Koski, M., Sirén, M. & Prättälä, R.  
2004. Työaikainen ruokailu Suomessa. Kolmen valtakunnallisen seurantatutkimuksen  
tuloksia. Kansanterveyslaitoksen julkaisuja B3/2004. Kansanterveyslaitos. Helsinki.

S-kanava 2011a. Tietoa S-ryhmästä. Yritysprofiili. Arvot. Luettavissa: <http://www.s-kanava.fi/web/s-kanava-tietoa-s-ryhmasta/arvot>. Luettu: 30.5.2011.

S-kanava 2011b. Tietoa S-ryhmästä. Taloustieto. Raportit. Henkilöstöraportti. Luettavissa: <http://www.s-kanava.fi/web/s-kanava-tietoa-s-ryhmasta/henkilostoraportti>.  
Luettu: 5.10.2011.

SOK-yhtymä 2010. Vuosikertomus. Luettavissa: <http://www.s-kanava.fi/web/s-kanava-tietoa-s-ryhmasta/vuosikertomukset>. Luettu: 30.5.2011.

Sosiaali- ja terveysministeriö 2010. Joukkoruokailun kehittäminen Suomessa. Joukkoruokailun seuranta- ja kehittämistyöryhmän toimenpidesuositus. Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä 2010:11. Sosiaali- ja terveysministeriö. Helsinki.

Stenberg, T. 2009. Akuutista ja kasautuvasta univajeesta palautuminen. Työterveyslääkäri, 27, 4, s. 19-21.

Suomen virallinen tilasto 2011. Työvoimatutkimus. Työsuhteet ja työajat vuonna 2010. Luettavissa: [http://tilastokeskus.fi/til/tyti/2010/15/tyti\\_2010\\_15\\_2011-06-07\\_kat\\_003\\_fi.html](http://tilastokeskus.fi/til/tyti/2010/15/tyti_2010_15_2011-06-07_kat_003_fi.html). Luettu: 21.10.2011.

Sydänmerkki 2011a. Ruokailijat. Ravintolat. Luettavissa: [http://www.sydanmerkki.fi/sydanmerkki\\_ateria/ruokailijat/ravintolat/fi\\_FI/lista/](http://www.sydanmerkki.fi/sydanmerkki_ateria/ruokailijat/ravintolat/fi_FI/lista/).  
Luettu: 22.10.2011.

Sydänmerkki 2011b. Ruokapalveluiden tilaajat. Luettavissa: [http://www.sydanmerkki.fi/sydanmerkki\\_ateria/ruokapalveluiden\\_tilaajat/fi\\_FI/sydanmerkki\\_ateriakilpailutuksissa/](http://www.sydanmerkki.fi/sydanmerkki_ateria/ruokapalveluiden_tilaajat/fi_FI/sydanmerkki_ateriakilpailutuksissa/). Luettu: 22.10.2011.

Sydänmerkki 2011c. Ruokapalvelut. Käyttöoikeusmaksut. Luettavissa: [http://www.sydanmerkki.fi/sydanmerkki\\_ateria/ruokapalvelut/maksut/fi\\_FI/kayttoikeusmaksut/](http://www.sydanmerkki.fi/sydanmerkki_ateria/ruokapalvelut/maksut/fi_FI/kayttoikeusmaksut/). Luettu: 22.10.2011.

Työterveyslaitos 2009. Työ ja terveys Suomessa 2009. Työterveyslaitos. Helsinki.

Työturvallisuuslaki 738/2002.

Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005. Suomalaiset ravitsemussuositukset – ravinto ja liikunta tasapainoon. Edita Publishing Oy. Helsinki.

Verohallinto 2010. Vero-ohjeet. Verohallinnon päätöksiä. Verohallinnon päätös vuodelta 2011 toimitettavassa verotuksessa noudatettavista luontoisetujen laskentaperusteista. Verohallinnon päätös nro 1031/32/2010, 24.11.2010. Luettavissa: [http://www.vero.fi/?path=5,40,421&domain=VERO\\_MAIN&language=FIN](http://www.vero.fi/?path=5,40,421&domain=VERO_MAIN&language=FIN). Luetu: 31.3.2011.

World Health Organisation 2003. Diet, nutrition and the prevention of chronic diseases. WHO Technical Report Series 916. Luettavissa: [http://whqlibdoc.who.int/trs/who\\_trs\\_916.pdf](http://whqlibdoc.who.int/trs/who_trs_916.pdf). Luetu: 26.5.2011.



## Liitteet

Liite 1. Hotelli X:n ja Hotelli Y:n vastaukset vastaajamäärittäin työpaikalla tarjottavaan ruokaan liittyviin väittämiin

	jokseenkin tai täysin eri mieltä		ei samaa eikä eri mieltä		jokseenkin tai täysin samaa		tyhjä	
	Hotelli X	Hotelli Y	Hotelli X	Hotelli Y	Hotelli X	Hotelli Y	Hotelli X	Hotelli Y
Ruoka on terveellistä	4	3	2	0	5	3	1	1
Ruoka on maukasta	3	0	4	2	4	4	1	1
Ruoka on liian suolaista	3	2	6	3	2	1	1	1
Ruuan laatu pysyy yhtä hyvänä eri viikonpäivinä	11	4	1	0	0	2	0	1
Ruuan laatu pysyy yhtä hyvänä eri vuorokaudenaikoina	10	4	1	1	1	1	0	1
Ruoka on liian kallista	0	3	5	0	7	3	0	1
Ruoka on liian kallista laatuunsa nähden	1	3	2	2	9	0	0	1
Ruokalajit vaihtelevat riittävästi	10	2	1	0	1	4	0	1
Saan riittävästi tietoa siitä, mitä kunakin päivänä on tarjolla	9	1	2	2	1	3	0	1
Ruuan ravintoainesisällöstä (terveellisyydestä) on riittävästi tietoa saatavilla	9	3	2	0	1	3	0	1
Allergiat on hyvin huomioitu ruuissa	3	1	8	3	0	2	1	1
Erikoisruokavaliot (esim. kasvisruokavalio) on hyvin huomioitu ruuissa	6	2	5	1	0	3	1	1
Minua kiinnostaa työpaikalla tarjottavan ruuan ravintoainesisältö (terveellisyys)	1	1	1	1	10	4	0	1

29.9.2011

Hei!

Tervetuloa vastaamaan kyselyyn työpaikkaruokailusta!

Opiskelen Haaga-Helia ammattikorkeakoulussa hotelli- ja ravintola-alan liikkeenjohdon koulutusohjelmassa, ja opinnäytetyöni aiheena on tutkia henkilöstöruokailun ravitsemuksellisia ja laadullisia ominaisuuksia sekä vastaanoton henkilökunnan mielipiteitä työpaikalla tarjottavasta ruoasta.

Hotelliympäristö luo haasteita työpaikalla ruokailulle työn luonteen takia. Vastaanotossa mahdollisuus ruokailuun on usein rajattu vain tiettyyn ajankohtaan, ja usein työpaikalta ei ole mahdollisuus poistua ruokailun ajaksi. Työpaikalla tarjottava ruoka saattaa olla työpäivän ainoa ruoka ja siksi sen ominaisuudet - terveellisyys, maku ja laatu ovat tärkeitä. Pyydän sinua vastaamaan kyselyyn ja kertomaan mielipiteitäsi ja kokemuksiasi oman työpaikkasi henkilöstöruokailusta. Käyn läpi tutkimuksen tulokset ja niiden perusteella tekemäni kehitysehdotukset kunkin hotellin keittiöpäälliköiden kanssa.

Kyselyyn vastataan nimettömästi, eikä tutkimuksesta tule ilmenemään yksittäisten henkilöiden vastauksia. Vastaaminen vie aikaa noin 10 minuuttia. Täytetyn lomakkeen voitte palauttaa vastaanotossa olevaan kirjekuoreen. Kyselyyn on aikaa vastata 10.10. asti. Jos sinulla on kysymyksiä kyselyyn liittyen, vastaan niihin mielelläni sähköpostitse.

Kiitos vastaamisesta!

Ystävällisin terveisin,

Kirsi Tenhunen

HAAGA-HELIA ammattikorkeakoulu

### Liite 3. Kyselylomake

#### Arvoisa vastaaja!

Tämän kyselyn avulla tutkitaan työpaikalla tarjottavan ruuan ravitsemuksellisia ja laadullisia ominaisuuksia. Kyselyssä on sekä monivalinta- että avoimia kysymyksiä. Vastaa monivalintakysymyksiin ympyröimällä yksi sinulle parhaiten sopiva vaihtoehto. Kysymyksen kohdalla on ilmoitettu, jos voit valita useamman kuin yhden vaihtoehdon. Vastaa avoimiin kysymyksiin niille varatuille riveille, ja halutessasi voit jatkaa vastausta paperin kääntöpuolelle.

#### Taustatiedot

1. Ikä \_\_\_\_\_ vuotta
2. Pituus \_\_\_\_\_ cm
3. Paino \_\_\_\_\_ kg
4. Sukupuoli
  - a. nainen
  - b. mies
5. Tupakoitko
  - a. en
  - b. kyllä
6. Onko sinulla allergioita
  - a. ei
  - b. kyllä, mitä?

---

---

7. Millainen on työsopimuksesi työtuntien osalta tällä hetkellä?
  - a. osa-aikainen
  - b. kokoaikainen
8. Mitä vuoroja teet? (Voit valita useamman vaihtoehdon)
  - a. aamuvuoroja
  - b. iltavuoroja
  - c. välivuoroja
  - d. yövuoroja

#### Työpaikalla tarjottavan ruuan käyttöä koskevat kysymykset

9. Kuinka usein syöt työpaikan tarjoamaa ruokaa?
  - a. joka vuorossa tai lähes joka vuorossa
  - b. muutaman kerran viikossa
  - c. kerran viikossa

kysymys jatkuu seuraavalla sivulla

- d. muutaman kerran kuukaudessa
- e. kerran kuukaudessa tai harvemmin
- f. en koskaan, miksi? (siirry kohtaan 13.)

---



---



---

10. Kuinka usein syöt työpaikan tarjoamaa ruokaa

1= en koskaan, 2= harvoin, 3= silloin tällöin, 4=melko usein, 5= aina, 6=en tee kyseisiä vuoroja

a. aamuvuorossa	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>
b. iltavuorossa	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>
c. välivuorossa	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>
d. yövuorossa	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>

11. Mitkä ovat tärkeimmät syyt työpaikkaruokan valitsemiseen? (Valitse enintään 3 syytä)

- a. edullisuus
- b. terveellisyys
- c. helppous
- d. ruuan hyvä maku
- e. mahdollisuus jutella työkavereiden kanssa
- f. mahdollisuus poistua työpisteestä hetkeksi
- g. muu, mikä?

---



---

12. Miksi et syö työpaikan tarjoamaa ruokaa jossakin vuorossa? Missä vuorossa?

---



---



---

13. Mitä syöt työaikana silloin, kun et syö työpaikan tarjoamaa ruokaa? (Voit valita useamman vaihtoehdon)

- a. en mitään
- b. omia eväitä, mitä?

---



---

- c. muuta, mitä?

---



---

### Ruokailutottumuksiin liittyvät kysymykset

14. Kiinnitätkö huomiota siihen, mitä sinun tulisi syödä eri vuorokaudenaikoina, kuten lounaalla, illallisella, yövuorossa?

1= en koskaan, 2= harvoin, 3= silloin tällöin, 4= melko usein, 5= jatkuvasti

<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
----------	----------	----------	----------	----------

15. Vaihteletko ruokailutapojasi riippuen siitä missä vuorossa olet?

1= en koskaan, 2= harvoin, 3= silloin tällöin, 4= melko usein, 5= jatkuvasti

<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
----------	----------	----------	----------	----------

### Työpaikalla tarjottavan ruuan ominaisuuksiin liittyvät kysymykset

16. Kuinka hyvin työpaikallasi on saatavilla ruokaa eri vuorokaudenaikoina?

1=ei koskaan, 2=harvoin, 3= silloin tällöin, 4= melko usein, 5= aina, 6= en osaa sanoa

a. aamuvuorossa	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>
b. iltavuorossa	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>
c. välivuorossa	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>
d. yövuorossa	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>

17. Kuinka hyvin eri vuorokaudenaikoina tarjottava ruoka vastaa toivomuksiasi?

1= ei lainkaan, 2= huonosti, 3= ei hyvin eikä huonosti, 4= melko hyvin, 5= erittäin hyvin, 6= en osaa sanoa

a. aamuvuorossa	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>
b. iltavuorossa	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>
c. välivuorossa	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>
d. yövuorossa	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>

18. Miksi tarjottava ruoka ei vastaa toivomuksiasi jossain vuorossa? Missä vuorossa?

---

---

---

19. Onko ruoka tarjolla mielestäsi sopivaan aikaan eri vuoroissa?

1= ei koskaan, 2= harvoin, 3= silloin tällöin, 4= melko usein, 5= aina, 6= en osaa sanoa

a. aamuvuorossa	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>
b. iltavuorossa	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>
c. välivuorossa	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>
d. yövuorossa	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>

20. Mitä mieltä olet seuraavista väittämistä työpaikalla tarjottavaan ruokaan liittyen?

1= täysin eri mieltä, 2= joihinkin eri mieltä, 3= ei samaa eikä eri mieltä, 4= joihinkin samaa mieltä, 5= täysin samaa mieltä

a. Ruoka on terveellistä

1 2 3 4 5

b. Ruoka on maukasta

1 2 3 4 5

c. Ruoka on liian suolaista

1 2 3 4 5

d. Ruuan laatu pysyy yhtä hyvänä eri viikonpäivinä

1 2 3 4 5

e. Ruuan laatu pysyy yhtä hyvänä eri vuorokaudenaikoina

1 2 3 4 5

f. Ruoka on liian kallista

1 2 3 4 5

g. Ruoka on liian kallista laatuunsa nähden

1 2 3 4 5

h. Ruokalajit vaihtelevat riittävästi

1 2 3 4 5

i. Saan riittävästi tietoa siitä, mitä kunakin päivänä on tarjolla

1 2 3 4 5

j. Ruuan ravintoainesisällöstä (terveellisyydestä) on riittävästi tietoa saatavilla

1 2 3 4 5

k. Allergiat on hyvin huomioitu ruuissa

1 2 3 4 5

l. Erikoisruokavaliot (esim. kasvisruokavalio) on hyvin huomioitu ruuissa

1 2 3 4 5

m. Minua kiinnostaa työpaikalla tarjottavan ruuan ravintoainesisältö (terveellisyys)

1 2 3 4 5

21. Mitkä tiedot tai ominaisuudet työpaikalla tarjottavan ruuan terveellisyydestä sinua erityisesti kiinnostavat? Miksi?

---

---

---

---

---

22. Kuinka tyytyväinen olet ruokailutilan...

1= täysin tyytymätön, 2= joksseenkin tyytymätön, 3= ei tyytymätön eikä tyytyväinen, 4= joksseenkin tyytyväinen, 5 = täysin tyytyväinen

- |    |                 |   |   |   |   |   |
|----|-----------------|---|---|---|---|---|
| a. | siisteyteen     | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| b. | viihtyisyyteen  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| c. | hygieenisyyteen | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| d. | tunnelmaan      | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| e. | rauhallisuuteen | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

23. Tähän voit kommentoida kyselyä tai työpaikkaruokailua yleensä.

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

**Kiitos vastaamisesta!**